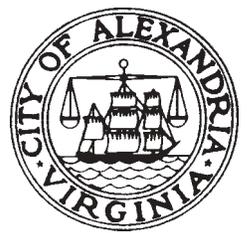


# Guía de Recursos para Niños, Jóvenes y Familias de Alexandria



Ciudad de Alexandria

2004

Estimados Residentes de Alexandria:

Los niños de Alexandria son nuestra bendición mas grande y nuestra mayor responsabilidad. Cada uno de nuestros niños se merece seguridad, nutrición, cuidado médico, educación y amor. Una persona criada en su infancia adecuadamente llegará a ser un ciudadano independiente y productivo.

No se puede esperar que solamente los padres provean por todas las necesidades de sus hijos, para esto tenemos al sistema escolar, sistema de salud, y otros servicios para ayudar que las familias de Alexandria obtengan lo mejor para sus hijos. La Ciudad de Alexandria, el Departamento de Servicios Humanos de Alexandria, y la Junta Directiva de Servicios Sociales de Alexandria tienen el placer de presentarles esta Guía de Recursos para Niños, Jóvenes y Familias. Nosotros le sugerimos que la use para localizar los servicios que su familia pueda necesitar, y que lea nuestras sugerencias para la crianza de sus hijos. Nosotros recomendamos a los padres tomen ventajas de las clases de crianza, educación y disciplina para niños mencionadas en la guía. Usted puede aprender técnicas mas efectivas para guiar y disciplinar a sus hijos. Criar educar y disciplinar a sus hijos puede ser mas fácil si usted entiende mas sobre como sus hijos crecen y aprenden y que esperar en cada etapa del desarrollo de ellos.

Nuestra comunidad debe demostrar su dedicación a nuestro niños. Cada uno de nosotros con una sonrisa y una buena palabra de apoyo podemos hacer que un adolescente se sienta apreciado. Nosotros podemos calmar a un padre que se siente frustrado por su hijo estar fuera de control. También, podemos ayudar a una madre primeriza que pueda que se sienta demasiado cansada para cocinar el almuerzo de su familia. Nuestra vidas están bastante ocupadas, pero tenemos que mantenernos enfocados en nuestro futuro que son nuestros niños—¡todos los niños de Alexandria!

Por último, nosotros le pedimos que considere como puede ayudar a niños que han sufrido abuso y negligencia. Si sospecha que un niño pueda que sea victima de abuso o negligencia, por favor llame nuestra línea caliente al (703)838-0800. Un niño que tenga que ser retirado de su hogar serán colocado con familias temporarias. Desafortunadamente, por la escasez de familias temporarias, la mayoría de los niños son acolocados con familias fuera de la Ciudad. Por favor busque y encuentre en su corazón un pequeñito lugar para ser padre temporal de un niño de Alexandria. Si usted desea saber mas sobre como ser un padre temporal, por favor llame al (703)838-0771.

William D. Euille



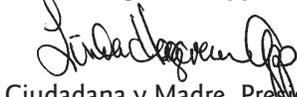
Alcalde de la Ciudad de Alexandria

Debra Collins



Directora, Departamento de Servicios Humanos de Alexandria

Linda Hoogeveen App



Ciudadana y Madre, Presidente de la Junta de Asesoría de Servicios Sociales de Alexandria

## Tabla de Contenido

CAPITULO I	PADRES Y FAMILIAS	5
A.	Consejería	6
B.	Educación	9
C.	Salud	11
D.	Servicios Humanos	16
E.	Recreación	33
CAPITULO II	INFANTES Y NIÑOS PEQUEYOS - EDAD PRE-ESCOLAR	35
A.	Consejería/Desarrollo	36
B.	Educación/Guardería	38
C.	Salud	43
D.	Servicios Humanos	49
E.	Recreación	50
CAPITULO III	NIÑOS JÓVENES - ESCUELA ELEMENTAL	53
A.	Consejería	54
B.	Educación	56
C.	Salud	59
D.	Servicios Humanos	60
E.	Recreación	63
CAPITULO IV	ADOLESCENTES - ESCUELA INTERMEDIARIA Y SECUNDARIA	67
A.	Consejería	68
B.	Educación	72
C.	Salud	75
D.	Servicios Humanos	80
E.	Recreación	84
ÍNDICE		87

## Reconocimientos

El Departamento de Servicios Humanos y la Junta de Asesoría de Servicios Sociales de Alexandria agradece a todas las personas quienes han contribuido en el desarrollo de esta *Guía*. Nos gustaría específicamente agradecer a las siguientes personas por su contribución especial para el éxito de este proyecto.

### Coordinadores

Ronald Frazier, Director, Oficina de Servicios para la Juventud  
Janice Pritchett, Supervisora, División de Servicios Sociales

### Supervisores del Proyecto

Suzanne Chis, Directora, División de Servicios Sociales  
Debra Collins, Directora, Departamento de Servicios Sociales

### Contribuidores/Investigadores

Janet Bessmer, Ph.D., Coordinadora, Acto de Servicios Comprensivos  
Linda Cotton, Información y Referimiento  
Ahmed Elmi, Oficina de Servicios para la Juventud

### Diseño, Montaje, Composición

Linda Dell, Supervisora, Servicios de Tecnología e Informática  
Dara Schumaier, Servicios de Tecnología e Informática  
Jim Winget, Servicios de Tecnología e Informática

### Apoyo Secretarial

Elois Alexander, División de las Operaciones  
Philip Freeman, Oficina de Servicios para la Juventud  
Paulette Jarrett, Administración  
Tonya Jefferson, Oficina para Personas Mayores y Servicios para adultos

### Traducción

JoAnn Maldonado, Coordinadora, Iniciativa de Servicios Multiculturales  
Ricardo Drumond, Iniciativa de Servicios Multiculturales

### Comisión de la Niñez Temprana

Robert Anderson  
Nancy Busick  
Debra Collins  
Mollie Danforth  
John A. Grymes  
Gila Harris  
Susan Johnson  
Pamela Ann Kicak  
Carol Loftur-Thun  
Millie Miller  
Eileen O'Brie, Presidente  
Jack Powers  
Barbara Rawlings  
Sharon Shackelford  
Judith Southard  
Saskia Swider  
Francine Williams

### Junta de Asesoría de Servicios Sociales de Alexandria

Linda Hoogeveen App, Presidente  
Amy Haberman-Gomez  
Masharia Holman  
Matthew Livingston  
Gregory Roberts  
Susan Rutherford  
Johnnie Saunders  
Robert Shriver  
Jacqueline Skinner  
Spencer Tacktil

### Comisión de Directrices para la Juventud

Michele Brandon  
William Conkey  
Jerome Cordts  
Raymond Ejoifor  
Mayor William D. Euille, Chair  
Darryl Francois, Vice Chair  
Virginia Johnstone  
Susan B. Kellom  
Councilman Rob Krupicka  
Melissa Luby  
Heather Martin  
Nancy McCormick  
Kimberly Moore  
Brian Principato  
Catherine Puskar  
Stephen W. Rideout  
J. David Rozsa  
S. Randolph Sengel  
Karen Parker Thompson  
Pamela Walkup

Derechos Reservados 2003, Ciudad de Alexandria, Departamento de Servicios Humanos, Alexandria, Virginia

Esta Guía de Recursos es propiedad pública. Usted está autorizado para hacer copias de toda la *Guía* o cualquier parte de ella. Aunque no es necesario pedir autorización antes de usar esta publicación, es necesario reconocer la *Guía* como fuente de investigación. Todas las imágenes utilizadas en estas páginas fueron obtenidas en fuentes de libre distribución, y están sujetas a las mismas restricciones/permisos. Este trabajo existe también electrónicamente como un archivo Adobe PDF, localizado en la página web de la Ciudad, [www.alexandriava.gov](http://www.alexandriava.gov). La inclusión de enlaces y sitios de la web en esta *Guía* no implica responsabilidad, tampoco aprobación, de la información contenida en esos sitios de la web por parte de la Ciudad de Alexandria.

## Capítulo I Padres y Familias

<b>A. Consejería</b>	
Realidades Sobre la Violencia Doméstica	6
Recursos – Servicios de Consejería	7
– Consejería en Grupo de Apoyos	7
– Servicios de Abuso de Substancias	8
Sugerencias: Como Usar con Seguridad el Internet	8
<b>B. Educación</b>	
Recursos – Educación Continua para Adultos	9
– Red de Bibliotecas Publicas de Alexandria	9
Sugerencias: Eventos Especiales en las Bibliotecas Publicas	9
Recursos – Clases sobre Crianza, Educación y Disciplina	9
Número de teléfonos de las Escuelas Publicas de Alexandria	10
<b>C. Salud</b>	
Recursos – Recursos Médicos Ambulatorios	11
Inmunizaciones	12
Sugerencias: Viajeros Internacionales	12
Recursos de Educación sobre la Salud	13
Recursos: Cuidado Dental	14
– Información y Referimiento	14
Sugerencias: Sobre la Depresión Después del Parto	14
Recursos – Cuidado Prenatal	14
– Dar de Mamar	15
Sobre: Dar de Mamar	15
<b>D. Servicios Humanos</b>	
Asociaciones Nacionales de Abogacía para la Juventud	16
Juntas y Comisiones Selectas que Abogan por los Niños, la Juventud y las Familias en la Ciudad	17
Recursos – Abogacía	18
Bienestar de los Niños, Abogacía y apoyo	18
Nuestros Niños – Campaña “Our Business”	19
Recursos – Asistencia de Emergencia Financiera	20
– Empleos	20
– Programas de Asistencia Financiera	21
– Albergue para Familias y Albergue de Emergencia para Adultos	22
– Intervención para Personas sin Casas y Servicios	22
– Préstamos para Propietarios de Casas	23
– Abogacía para Viviendas y Ayuda Legal	23
– Servicios Humanos	23
– Servicios de Información y Referimiento	23
– Asistencia Legal	24
– Servicios Multiculturales	24
– Seguridad Publica	25
– Servicios para Padres Mayores	27
Recursos para los Personas Mayores de Alexandria	27
Sugerencia: Señales Peligrosas que una Persona Mayor Presenta Cuando Puede que esté Necesitando Asistencia o Cambios en su Situación de Vivienda	28
Derechos de los Prestadores de Servicios	29
Recursos – Servicios para Jóvenes Incapacitados	29
– Oportunidades para Trabajo Voluntario	32
<b>E. Recreación</b>	
Sobre: Recreación y Ejercicio	33
Recursos – Recreación para Adultos	33

## Padres y Familias - Consejería

### Realidades Sobre la Violencia Doméstica

#### Su pareja...

- ¿Verbalmente la insulta, la disminuye, o la amenaza?
- ¿La aísla de amigos, familia, u otras personas?
- ¿Organiza horarios para que los cumpla o para hostigarla?
- ¿Limita sus movimientos o el acceso al dinero?
- ¿Explota en ira y la asalta físicamente o sexualmente?
- ¿Niega las palabras, habilidades, ideas, y acciones de usted?
- ¿Le aprieta el cuello, golpea, bofetea, pateo, o la hiere de otra manera?
- ¿Se disculpa de cada ataque y promete no hacerlo mas?

Si esto le parece familiar, puede que usted sea víctima de una relación abusiva. Pero, usted no se encuentra sola. Si necesita información, apoyo, o un lugar seguro para quedarse, existen personas que la pueden ayudar. Llame a la línea caliente de su programa local de violencia doméstica, por que el amor nunca habla a través de la violencia. Tenemos servicios en español.

#### Violencia doméstica

- Es un comportamiento abusivo o violento entre dos personas casadas o que están viviendo juntas, o quienes tuvieron o se encuentra actualmente en una relación íntima
- Incluye asalto físico como también amenazas psicológicas y abuso verbal lo que hace que la persona no se sienta segura por su seguridad o la de él

#### La víctima

- Puede ser de ambos sexos y de cualquier raza, religión, etnia, clase económica, nivel educacional, edad, condición matrimonial, u orientación sexual
- Pueda que crea que esta clase de comportamiento es normal
- Pueda que crea que ella o él ha causado el abuso
- Pueda que se sienta avergonzada(o) o inútil

#### El abusivo

- Puede ser de ambos sexos y de cualquier raza, religión, etnia, clase económica, nivel educacional, edad, condición matrimonial, u orientación sexual
- Pueda que crea que maltratar y amenazar sea una forma normal de relacionarse con otros
- Pueda que use el abuso para controlar a su pareja o esposa(o)
- Pueda que se sienta enojado, avergonzado, o inútil

#### Porqué las víctimas no se van

- Muy a menudo las víctimas se van; sin embargo, a veces ellas se quedan por
- dependencia económica hacia el abusador
  - bajo auto-estima
  - miedo de retribución y/o amenazas a su persona o a sus hijos
  - tener la esperanza que el abusador vaya a cambiar

#### Existe ayuda

- El Programa de Violencia Doméstica de la Oficina Sobre Asuntos de Mujeres provee
- La línea caliente confidencial opera las 24-horas para ayudar a las mujeres y hombres que se encuentren en relaciones violentas
  - Vivienda de emergencia para mujeres y sus hijos que son víctimas de violencia doméstica
  - Servicios de información y referimiento para recursos comunitarios
  - Servicios de consejería en la comunidad para mujeres y hombres que se encuentren en relaciones violentas
  - Grupos de apoyo para mujeres quienes están, o han estado, en relaciones violentas
  - Presentadores sobre violencia doméstica y similares tópicos

**LINEAS CALIENTES: DEL PROGRAMA DE VIOLENCIA DOMESTICA (703) 838-4911 (24 HORAS) Y DEL PROGRAMA DE REACCIÓN AL ASALTO SEXUAL Y EDUCACIÓN (703) 683-7273 (24 HORAS)**

**Policía de Alexandria.....911**

**No-emergencia.....(703) 838-4444**

**Hospital de Alexandria.....(703) 504-3065 Fiscal del Estado.....(703) 838-4100**

**Asistencia para Víctimas/Testigos.....(703) 838-4100**

(Fuente: Oficina Sobre Asuntos de Mujeres de Alexandria)

## Padres y Familias - Consejería

### Servicios de Consejería

#### Mental Health Referral Associates, Inc.

6101 Beech Tree Drive  
Alexandria, Virginia 22310  
(703) 960-4070 FAX (703) 960-4070  
www.mhra.net

Horario: lunes a viernes 8 a.m.-6 p.m.

Una asociación de profesionales licenciados en salud mental y recursos que provee información a clientes en busca de recursos específicos en salud mental en la área metro-politana del Distrito de Columbia; preguntas pueden dejarse en la máquina contestadora o a través de correo electrónico en mhrareferral@msn.com

#### Centro de la Familia

3802 Executive Ave.  
Alexandria, Virginia 22305  
(703) 535-7930

Horario: lunes a viernes 9 a.m.-4 p.m.

Costo: De acuerdo a los ingresos; límites por ingresos.

Ofrece: Servicios de consejería bilingüe para individuos, familias, o parejas; terapia de arte y juego para los niños, y clases de crianza, educación y disciplina. Sirve mayormente a los clientes del Centro de Salud Arlandria.

#### Centro de Salud Mental de Alexandria

720 N. Saint Asaph Street  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 838-6400 Fax (703) 838-5062

Horario: lunes, martes y miércoles 8:30 a.m.-9 p.m.; jueves y viernes 8:30 a.m.-5 p.m.

Costo: de acuerdo a los ingresos. Acepta Medicaid, Medicare, seguro médico.

Provee una variedad de servicios, como diagnóstico y evaluación. Ofrece consejería individual, familiar y en grupo; terapia medicinal; manejo de casos; y exámenes psicológicos.

#### Consejería Pastoral y Centro de Consulta-Gran Washington

Caja postal 18221  
Washington, DC 20036-8221  
(202) 234-0202 FAX (202) 234-0185  
www.pastoralcounselingdc.com

Horario: Diariamente, máquina contestadora las 24 horas  
Un centro clínico aprobado de la American Association of Pastoral Counselors, compuesta por consejeros pastorales certificados, trabajadores sociales, psicólogos, y terapeutas matrimoniales y para familias.

#### Programa de Violencia Doméstica de Alexandria

421 King Street, suite 400  
Alexandria, Virginia 22314

#### Albergue de Emergencia para Mujeres Maltratadas

\*\*Dirección solamente para fines de correo\*\*

El albergue se encuentra en una localidad reservada

\*\*El cliente debe llamar para mas detalles\*\*

\*Línea Caliente\* (703) 838-4911

Admisión (703) 838-6427

Horas: las 24 horas, diariamente

Honorarios: Gratis

Provee albergue de emergencia durante las 24 horas a mujeres adultas maltratadas y a sus hijos. Capacidad 14 camas; estadía máxima 28 días.

#### Servicio para la Familia de los Metodistas Unidas de Virginia

Centro Regional de Virginia del Norte  
6335 Little River Turnpike  
Alexandria, Virginia 22312  
(703) 941-9008 Fax (703) 750-0621

www.umfs.org

Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-5 p.m.

Honorarios: De acuerdo a sus ingresos, acepta seguro

Ofrece consejería individual y parejas. También provee ser-vicio para el control de la ira para hombres y mujeres.

### Consejería para Grupos de Apoyo

#### Asalto Sexual y Reacción (Programa SARA)

Oficina para la Mujer

421 King Street, Apartado 400

Alexandria, Virginia 22314

(703) 838-5030 (Voz/TTY) (703) 683-7273 Línea caliente las 24 horas (Voz/TTY)

Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-5 p.m.

Costo: Gratis

El programa de Asalto Sexual, Reacción y Educación ofrece grupos de apoyo a las víctimas del asalto sexual, a sus familias y amigos. Una línea caliente operada las 24 horas por profesionales y voluntarios es disponible para apoyo confidencial, intervención de crisis, y para referimiento a médicos. Un cuerpo de voluntarios ayuda a las víctimas en sus opciones legales y las acompañan a través del proceso en la corte. El programa también provee consejería tem-poraria para las víctimas de violencia sexual. Una variedad de grupos de apoyo son disponibles para adultos sobrevi-vientes de abuso sexual infantil, y adolescentes sobrevi-vientes de asalto sexual o abuso sexual en la niñez.

#### Grupo de Apoyo de Violencia Doméstica

Programa de Violencia Doméstica de Alexandria

Oficina para la Mujer

421 King Street, Apartado 400

Alexandria, Virginia 22314

(703) 838-4911 Fax (703) 838-6427

Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-5 p.m.

Provee apoyo gratis para víctimas femeninas de violencia doméstica. Ofrece, al mismo tiempo, grupos de apoyo y consejería para los niños de las participantes. La Oficina para Mujeres también tiene un grupo the apoyo en español para las víctimas femeninas de violencia doméstica.

## Padres y Familias - Consejería

### Servicios de Abuso de Sustancias

#### Alcohólicos Anónimos (Virginia del Norte)

8501 Lee Highway  
Fairfax, Virginia 22031  
(703) 876-6166 Fax (703) 876-6168  
www.aavirginia.org

Horario: diariamente, 10 a.m.-8 p.m. (Oficina)  
Provee ayuda las 24 horas (por teléfono) en la línea caliente para problemas relacionados con alcohol.

#### Departamento de Salud Mental, Retardo Mental y Abuso de Sustancia

720 N. Saint Asaph Street  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 838-6400

horario: lunes a viernes 8 a.m.-5 p.m.  
Los servicios siguientes son disponibles para todos los residentes de la Ciudad de Alexandria con problemas de drogadicción.

**Consejería Ambulatoria y Tratamiento Diurno** (703) 838-4525—provee evaluación y servicios de consejería para adultos con problemas de alcohol y otras drogadicciones. Los adictos de narcóticos pueden recibir tratamiento de metadona, y servicios de consejería son ofrecidos para las familias y amigos de las personas químicamente dependientes. Se ofrece tratamiento diurno intensivo para adultos.

**Servicio Interno** (703) 838-4525—provee desintoxicación no-médica, tratamiento interno e internamiento supervisado para adultos y adolescentes. Servicios de tratamiento diurno para presos con problemas de droga adicción son ofrecidos en la Unidad Viviendo Sobrios en el Centro de detención de Alexandria.

**Prevención y Servicios de Prevención Temprana** (703) 838-4525—provee asesoría y educación a ciudadanos preocupados con el uso personal, familiar, o en la comunidad de drogas y alcohol. También se ofrece educación, examinación y consejería sobre el SIDA. Servicios especiales de consejería se proveen a niños y adolescentes en el Centro de Recreación Charles Houston, la Clínica de Salud para adolescentes de la Ciudad, y en la escuela secundaria de la Ciudad. Las actividades de prevención durante el verano incluyen una semana durante el día y la noche de campamento libre-de-riesgo para jóvenes.

#### Hogar de Hombres de Alexandria

402 Humes Avenue  
Alexandria, Virginia 22301  
(703) 683-3622-Oficina (703) 549-9413-Teléfono Pagado  
Horario: lunes a viernes 9 a.m.-5 p.m.

Costo: No se acepta seguro; los residentes pagan de acuerdo a sus ingresos. Ofrece tratamiento interno para hombres droga-adictos que han sido desintoxicados antes de la entrevista de admisión. Acepta referimiento de hospitales, rehabilitaciones, iglesias, trabajadores sociales, miembros de Alcohólicos Anónimos, o de otras personas interesadas.

## Sugerencia

### Seguridad en el Internet

Hable abiertamente sobre los posibles peligros en el internet. Explique a los niños mas pequeños que hay cosas “malas” y “mala” gente en el internet así como las hay en el mundo fuera del internet.

Ponga su computadora en una área común de la casa mejor que en el dormitorio del niño, de esta manera usted puede fácilmente observar el uso del internet. Regularmente observe que es lo que su hijo está haciendo: vea la pantalla y la historia del navegador para saber cuales son los sitios que su hijo ha visitado. Sea claro sobre lo que su hijo puede y no puede tener acceso. Ponga consecuencias por el uso inapropiado del internet.

Aconseje a su hijo a ser cauteloso sobre las salas para “charlar” y “mensajes instantáneos.” La mayoría de los riesgos y peligros se encuentran en las salas para charlar es donde los delincuentes sexuales comienzan a preparar sus victimas, estableciendo su amistad y adquiriendo su confianza a través de la conversación electrónica. Si sus hijos visitan las salas para charlar trate de saber con quién están hablando, y dígalos que nunca den sus datos per-sonales (nombre completo, dirección, número de teléfono).

Jóvenes adolescentes se encuentran específicamente en una etapa vulnerable de desarrollo mental, y puede que busquen confort y apoyo emocional con amigos del internet. Los padres pueden recordar a los adolescentes que algunas personas que ellos conocen en el internet pueda que tengan otras intenciones o razones ocultas en escucharlos. Delincuentes sexuales en el internet tratan de ganarse la confianza de sus victimas escuchando a sus problemas, prestandole atención, y haciendolos sentirse especial. No importa lo inocente que el apoyo parezca (o que importante sea la historia), los adolescentes deben ser extremadamente cautelosos con la información que ellos comparten y el rumbo de sus relaciones en el internet.

Finalmente, limite el tiempo que su hijo pasa en internet de la misma manera que usted limitaría otras actividades pasivas (o posiblemente adictivas) como mirar televisión, o juguetes electrónicos. Haga que su hijo le pida permiso cada vez que entre al internet y que concuerde cuando debe acabar la conexión. No permita que la computador sirva de guardería—participe lo mas que sea posible en actividades de grupo con su familia. Disfrute el internet en compañía de su hijo. Para mas información, por favor visite [www.smartparent.com](http://www.smartparent.com)

para Children's Assessment Center[[www.cachouston.org/reporting/internet/prevention.html](http://www.cachouston.org/reporting/internet/prevention.html)]

#### Narcotícos Anónimos (Virginia del Norte)

P. O. Box 7113  
Falls Church, VA 22046  
(703) 532-1255 (las 24 horas) 1-800-543-4670  
www.na.org

Horario: Diariamente, 24 horas contestadora y línea de ayuda.  
Apoyo en la auto-ayuda para aquellos con problemas de abuso de sustancia.

## Padres y Familias - Educación

### Educación Continua para Adultos

#### Alexandria Redevelopment & Housing Authority Family Resource Learning Center

910 Montgomery Street  
Alexandria, Virginia 22314

(703) 739-2376 Facsímil (703) 739-2386

Provee actividades después de las escuela para niños en las escuelas elementales y un grupo para niñas adolescentes. Ofrece preparación para el GED a los adultos de Alexandria.

#### Escuelas Publicas de la Ciudad de Alexandria Continua y Educación Adulta

Escuela Secundaria TC Williams  
3330 King Street

Alexandria, Virginia 22302

(703) 824-6845 Facsímil: (703) 824-6902

[www.acps.k12.va.us](http://www.acps.k12.va.us)

Horario: lunes a viernes 10 a.m.-5 p.m.

Costo: varía de acuerdo con el programa

Provee programas de preparación para el GED y Educación Básica para Adultos durante todo el año, Educación Continua para Adultos, Inglés como Segunda Lengua (ISL), y Mercadotecnia para residentes de Alexandria de 20 años o más.

#### Universidad Comunitaria de Virginia del Norte— Alexandria

3001 Beauregard Street  
Alexandria, Virginia 22311

[nvcc.edu/alexandria/](http://nvcc.edu/alexandria/)

Horario: lunes a jueves 8:30 a.m.-7:30 p.m.;

viernes 8:30 a.m.-5 p.m.; sábados 9 a.m.-mediodía

Costo: precio fijo por crédito de cursos; los precios para cursos sin créditos varían.

#### Comunidad y Cursos de Desarrollos para los Trabajadores

(703) 845-6329 Facsímil (703) 845-6585

Ofrece clases con diploma y sin créditos para adultos

#### Servicios de Educación Universitaria

(703) 845-6301 facsímil (703) 845-6485

Ofrece programas para edades de 19 años y más en educación especial y general. Provee un programa acreditado de transferencia universitario con un standard aceptable para transferirse a un programa universitario de licenciatura de 4 años. Ofrece clases por la mañana, tarde, noche y fin de semana.

## Sugerencia

### Eventos Especiales en las Bibliotecas Publicas

Espectáculos de títeres y otros eventos especiales ocurren durante el año en todas las librerías. Especialmente durante la Semana del Libro para los Niños en noviembre. Para más programas en diferentes bibliotecas vea [www.alexandria.lib.va.us](http://www.alexandria.lib.va.us)

### Sistema de Bibliotecas Publicas de Alexandria

#### Dirección y Horarios de las Bibliotecas

##### Biblioteca Kate Waller Barrett

717 Queen Street  
Alexandria, VA 22314-2420

(703) 838-4555

Horario: lunes a jueves 9 a.m.-9 p.m.; viernes 9 a.m.-6 p.m.; sábado 9 a.m.-5 p.m.; y los domingos 1 p.m.-5 p.m. desde el primer domingo después del Día del Trabajo hasta el domingo antes el Día Commenmorativo; pero las Colecciones Especiales de la Historia Local, exhibidas en esta biblioteca, está siempre cerrada los domingos.

##### Biblioteca Central Charles E. Beatley, Jr.

5005 Duke Street  
Alexandria, VA 22304-2903

(703) 519-5900

Horario: lunes a jueves 9 a.m.-9 p.m.; viernes 9 a.m.-6 p.m.; sábado 9 a.m.-5 p.m.; domingo 1 p.m.-5 p.m.

##### Biblioteca Ellen Coolidge Burke

4701 Seminary Road  
Alexandria, VA 22304

(703) 519-6000

Horario: lunes a jueves 9 a.m.-9 p.m.; viernes 9 a.m.-6 p.m.; sábado 9 a.m.- 5 p.m.

##### Biblioteca James M. Duncan

2501 Commonwealth Avenue  
Alexandria, VA 22301

(703) 838-4566

Horario: lunes a jueves 9 a.m.-9 p.m.; viernes 9 a.m.-6 p.m.; sábado 9 a.m.- 5 p.m.

##### Colecciones Especiales de la Historia Local

717 Queen Street  
Alexandria, VA 22314-2420

(703) 838-4577 ext.213

Horario: lunes a jueves 9 a.m.-9 p.m.; viernes 9 a.m.-6 p.m.; sábado 9 a.m.- 5 p.m.

### Clases de Crianza, Educación y Disciplina

#### Departamento de Servicios Humanos de Alexandria—Oficina para el Desarrollo de la Niñez Temprana—Programa de Educación para Padres

2525 Mount Vernon Avenue  
Alexandria, Virginia 22301

(703) 838-0765

Horario: lunes a viernes 8 a.m.-5 p.m.

Padres e hijos (de 4 a 11 años) asisten las clases juntos, y los padres aprenden efectivamente, técnicas positivas para la crianza de sus hijos. Las clases son impartidas de septiembre a mayo, los jueves por la noche. Se provee una cena liviana, y guardería para infantes y niños pequeños. Llame para mas información.

## Padres y Familias - Educación

### Números de Teléfonos de las Escuelas Públicas de Alexandria

<b>Guía de Teléfonos/información</b>	<b>(703) 824-6600</b>
<b>Facsímile (Oficinas Administrativas)</b>	<b>(703) 824-6699</b>
<b>TDD</b>	<b>(703) 824-6666</b>
<b>Línea Caliente para Empleos (24 - horas)</b>	<b>(703) 824-6600</b>
<b>Línea Caliente para Deportes (24 - horas)</b>	<b>(703) 821-5304</b>

Abuso de sustancias	(703) 824-6707	Instrucción para Manejar	(703) 824-6707
Archivos y Certificados	(703) 824-6722	Matrículas para Kindergarten	(703) 824-6680
Asociación con el Comercio	(703) 824-6639	Presupuesto	(703) 824-6644
Becas/Ayuda Financiera	(703) 824-6730	Prevención al Abandono del Estudio	(703) 824-6631
Centro de Aprendizaje para Adultos	(703) 461-4179	Programa de Almuerzo en la Escuela	(703) 824-6640
Centro de Exámenes para el GED	(703) 461-4197	Programa de Entrenamiento para Empleo	(703) 461-4197
Child Find	(703) 824-6708	Oficina de Alquiler	(703) 824-6688
Compensación (Empleados)	(703) 824-6658	Oficina de la Enfermería	(703) 824-6650
Consejo PTA	(703) 461-7544	Oficina de los Psicólogos	(703) 824-6650
Cuentas Pagables	(703) 824-6648	Oficina del Superintendente	(703) 824-6610
Currículo	(703) 824-6680	Oficina del Trabajador Social	(703) 824-6616
Depósito de Libros	(703) 824-6654	Recursos Humanos	(703) 824-6665
Disciplina (Alumnos)	(703) 824-6616	Requisitos para Graduarse	(703) 824-6839
Edificios Escolares	(703) 824-6686	Secretario de la Junta Escolar	(703) 824-6614
Educación para la Comunidad	(703) 824-6845	Seguridad-Edificios Escolares	(703) 824-6690
Educación Especial— Centro de Recursos para Padres	(703) 706-4552	Seguridad-Protección	(703) 824-6688
Educación Primaria	(703) 824-6680	Servicios Financieros	(703) 824-6646
Educación Vocacional	(703) 824-6633	Servicios de Instrucción Tecnológica	(703) 461-4040
Eventos Atléticos	(703) 824-6860	Servicios para los Alumnos	(703) 824-6650
Exámenes-Evaluaciones	(703) 824-6638	Servicios Voluntarios	(703) 824-6639
Fondos Especiales (Subsidios)	(703) 824-6645	Transferencias Administrativas	(703) 824-6616
Información y Divulgación	(703) 824-6635	Transportación en Ómnibus	(703) 461-4169
Inglés como Segunda Lengua	(703) 461-6550	Zonas de Presencia	(703) 824-6635
Instrucción en Hogar	(703) 824-6704		

## Padres y Familias - Salud

### Centro para la Familia del Centro de Salud para Mujeres y Niños de Arlandria

3804 Executive Avenue, #D-1  
Alexandria, Virginia 22305

(703) 535-7930 Facsímile (703) 535-7950

Horario: lunes a viernes 9 a.m.-4 p.m.

Costo: De acuerdo a los ingresos; límite por ingresos

Ofrece consejería bilingüe, para individuos, familias, o parejas; control de casos; terapia de arte y juego para los niños; y clases de crianza. Primeramente sirve a los clientes del centro de salud de Arlandria.

### Healthy Families–Alexandria Northern Virginia Family Services

5249 Duke Street, Apartado 308  
Alexandria, Virginia 22304

(703) 370-3223 Facsímile (703) 751-5197

[www.nvfs.org](http://www.nvfs.org)

Horario: lunes a viernes 9 a.m.-5 p.m.

Provee dirección y educación en la crianza de los niños a familias nuevas. Trabajadores de apoyo a la familia visitan a la madres embarazadas en sus casas. Ayudan a las madres a mantener sus citas prenatales, y a promover embarazos saludables. Después del nacimiento, trabajadores visitan a la familia semanalmente para aumentar la comprensión de los padres sobre el desarrollo y necesidades del niño.

### Northern Virginia Urban League, Inc.- Resource Mothers (Madres como Recurso)

1315 Duke Street

Alexandria, Virginia 22314

(703) 836-2858 Facsímile (703) 836-8948

Horario: lunes a viernes 9 a.m.- 5 p.m.

Servicios gratis junta a adolescentes o mujeres embarazadas que estén teniendo problemas con su embarazo con madres voluntarias entrenadas para incentivar un apropiado cuidado prenatal, nutrición, y conocimientos para la crianza de los niños. Los clientes y sus mentores individuales tratan de desarrollar una relación de trabajo cercana. La mentor trabaja con las madres hasta que los niños cumplan los 2 años.

### Pare Ahora con el Abuso de los Niños (SCAN)

2212 Mount Vernon Avenue

Alexandria, Virginia 22301-1314

[www.scanva.org](http://www.scanva.org)

Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-5 p.m.

Maneja tres programas:

**Programa de Educación para Padres** incluye clases de crianza, educación y disciplina, talleres, éxito a los 6 grupo de juegos para el desarrollo, y grupo de apoyo para padres para aumentar sus conocimiento y técnicas en la crianza para disminuir los incidentes de abuso a los niños.

**Programa de Abogados Especiales Designados por la Corte (CASA)** entrena voluntarios para abogar por niños maltratados/negligenciados en la corte.

**Programa de Educación Publica** promueve el bienestar de los niños a través de boletines informativos, hojas informativas, literatura para la crianza de niños, y anuncios de servicio publico,

como también a través de otras actividades educativas vía presentaciones orales y participación en eventos comunitarios.

### Servicios Médicos Ambulatorios

#### Centro de Salud Arlandria para Mujeres y Niños

3804 Executive Avenue, #D-1

Alexandria, Virginia 22305

(703) 519-1725 Facsímile (703) 535-7950

Horario: lunes, miércoles y jueves 8:30 a.m.-5:30 p.m.; jueves 8:30 a.m.-7:30 p.m.; viernes 8:30 a.m.-3:30 p.m. (Diariamente cerrado de 12-1:30 p.m.)

Costo: Límite de ingresos; de acuerdo a los ingresos; acepta Medicaid, FAMIS, y UNICARE. Los clientes deben solicitar por una tarjeta de la clínica. Tiene que hacer una cita para examen físico.

Provee una gran variedad de servicios preventivos primarios dirigidos hacia las familias hispanas y ofrecidos durante días y horas flexibles. Los servicios son ofrecidos solamente a través de citas y incluye tratamientos de enfermedades menores, cuidados para la salud de los niños y de las mujeres, y planeamiento familiar,

#### Centro Médico para la Familia Clínica Hispana

4810 Beaugard Street, Suit 206B

Alexandria, Virginia 22312

(703) 916-1211 (703) 916-1213

Servicios de contestación automática durante las 24 horas, cuidado inmediato

Costo: \$45 por visita (laboratorio adicional); acepta personas sin seguro; Medicaid y Unicare con cita.

Ofrece cuidado razonables y una variedad de servicios médicos, provee cuidado de bienestar, exámenes de salud, cirugías menores y análisis, rayos X, y electro cardiogramas.

#### Clínica Queen Street

1000 Queen Street

Alexandria, Virginia 22314

(703) 299-9701 Facsímile (703) 299-9703

[www.queenstreetclinic.com](http://www.queenstreetclinic.com)

Horarios: lunes a viernes 8 a.m.-6 p.m.; sabados 8 a.m.-mediodía (Con cita; citas nocturnas para el mismo día son disponibles)

Costo: \$45 por visita.

Ofrece cuidado médico a bajo costo para hombres, mujeres, y niños, especializada para aquellos sin seguro. Provee cuidados para enfermedades graves y crónicas y para heridas de no mucha gravedad. Hace exámenes físicos para los bebés, los niños, y para las mujeres. Los cuidados son proveídos por una enfermera practica familiar en consulta y supervisión de un doctor licenciado.

#### Departamento de Salud de Alexandria

517 N. Saint Asaph Street

Alexandria, Virginia 22314

Horario: lunes a viernes 8 a.m.-4:30 p.m. (Llamar antes; las horas de la clínica varían)

Horario: Acepta Medicaid/Medicare, de acuerdo a sus ingresos.

Entre los muchos servicios disponibles están las vacunas para el sarampión, rubéola, polio, difteria, paperas, tos de ahogo, tétano, influenza, hepatitis tipo B, y pulmonía neumococo; servicios de salud ambiental; servicio de planeamiento familiar; servicios

## Padres y Familias - Salud

### Inmunización

Muchos adultos no saben que tienen que inmunizarse contra enfermedades. Ellos piensan que las vacunas son solamente para niños. Existen millones de adultos en este país quienes necesitan influenza, neumococo, tétano, difteria, hepatitis B, y otras vacunas. ¿Es usted uno de ellos? Inmunizarse es un trabajo para toda la vida para proteger la vida. Usted y su profesional de salud deben mantener sus vacunas al día. No deje el consultorio de su doctor sin asegurarse que ha recibido todas las vacunas que necesita.

#### Influenza (Vacunas para la Gripe)

Las “vacunas para la gripe” son recomendadas todos los otoños para personas de 50 años o más; mujeres quienes estén entre en el segundo y tercer trimestre de embarazo durante la temporada de la gripe; personas que viven en casa para ancianos; personas menores de 50 años quienes tengan problemas médicos así como enfermedades cardíacas o pulmonares (incluyendo asma), diabetes, enfermedades de los riñones, o un sistema de inmunidad debilitado por enfermedad o remedios; y aquellos quienes viven o trabajan con cualquiera de estas personas.

#### Neumococo (vacuna para la pulmonía)

La “vacuna contra la pulmonía” es recomendada una vez a la edad de 65 años (o más edad si no fue vacunado a los 65). Esta vacuna también es recomendada para personas menores de 65 años que sufran de enfermedades crónicas. Algunas personas con riesgos particulares de salud necesitarán ser vacunados con una dosis adicional 5 años más tarde. Consulte con su doctor.

Las siguientes vacunas son administradas de acuerdo a riesgos individuales. Consulte con su profesional de salud para determinar su nivel de riesgo para infecciones y sus necesidad para estas vacunas.

#### Meningococo (vacuna para la meningitis)

Si usted es adolescente y estas yendo a la universidad, pregunte a su doctor sobre los riesgos de la meningitis y su necesidad para vacunarse.

#### Hepatitis A

La vacuna para la hepatitis A es recomendada para muchos adultos, incluso a viajeros que van a ciertas regiones afuera del los E.U.A.

dosis #1 ahora  
dosis #2 generalmente administrada 6 meses después de la primera dosis.

#### Sarampión, paperas, rubéola (SPR)

Una dosis es recomendada para los que nacieron en 1957 o después, si esa persona no ha sido previamente vacunada. Una segunda dosis de SPR puede que sea necesaria en algunos ambientes de trabajo o escuelas o ser recomendada para viajes internacionales. Personas nacidas antes del 1957 son consideradas generalmente inmunizadas.

#### Tétano y difteria (Td; comúnmente conocida como la vacuna para el tétano)

Si usted no ha tenido por lo menos las tres básicas inyecciones de tétano- difteria en toda su vida, tiene que completar la serie enumerada a seguir:

dosis #1 ahora  
dosis #2 un mes después de la dosis #1  
dosis #3 generalmente administrada después de 5 meses de la dosis #2

Y todos los adultos necesitan una dosis de refuerzo cada diez años.

#### Hepatitis B

dosis #1 ahora  
dosis #2 un mes después de la primera dosis  
dosis #3 generalmente 5 meses después de la segunda dosis

\* Aviso: Si usted necesita las dos vacunas de hepatitis A y B, existe un producto que ofrece la combinación de las dos en tres dosis. Consulte con su doctor.

Sugerencia

### Para Viajeros Internacionales

¿Viaja usted fuera de los Estados Unidos? Si lo hace, puede que necesite vacunas adicionales, como también la vacuna para la hepatitis A. El Centro para el Control de Enfermedad y Prevención opera una línea caliente con información sobre vacunas para viajeros internacionales. Llamar al (877) 394-8747 o visite la página web en [www.cdc.gov/travel](http://www.cdc.gov/travel) para obtener información sobre las vacunas que sean requeridas o recomendadas para su lugar de destino. Usted también puede consultar una clínica para viajeros o con su doctor.

## Padres y Familias - Salud

pediátricos de salud infantil; diag-nósticos confidenciales, tratamiento, y consejería sobre en-fermedades transmitidas sexualmente, examen de tubercu-lina, y rayos X y diagnosis del pecho; examen del VIH confi-dencial o anónimo y servicios de intervención temprana; servicios dentales para niños y adultos; educación nutricional y cupones de comida para mujeres, infantes, y niños (WIC); tramitación de certificados de nacimiento y de óbito.

### Departamento de Salud de Alexandria–Clínica para Adolescentes

3701 W. Braddock Road  
Alexandria, Virginia 22302  
(703) 519-6006

Horario: lunes a viernes 10 a.m.-5 p.m. Llame antes; se prefieren citas; se para de atender pacientes a las 3:35 p.m.  
Provee una variedad de servicios gratuitos para los adolescentes de la ciudad de Alexandria, entre las edades de 12 a 19 años, incluyendo exámenes físicos, tratamiento de enfermedades de poca gravedad, inmunización, planeamiento familiar, examen del embarazo, tratamiento de enfermedades sexualmente transmitidas, consejería y examen de VIH, consejería de salud mental y abuso de substancias. La ley en Virginia requiere el consentimiento paterno para exámenes físicos, tratamiento de enfermedades de poca gravedad o heridas, e inmunización.

### Departamento de Salud de Alexandria

Centro de Salud Flora Casey  
1200 Howard Street  
Alexandria, Virginia 22304  
(703) 519-5982

Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-5 p.m. cierra los feriados  
Costos: limite de ingresos, de acuerdo a sus ingresos, acepta Medicaid/Medicare

**Cuidado para Adultos** ofrece cuidados primarios y limit-ados para adultos con enfermedades crónicas diagnosticadas (diabetes, hipertensión, etc.). Las solicitudes recibidas diaria-mente en la oficina de la enfermera deben incluir documentación del diagnosis. Los solicitantes tienen que ser medica y administrativamente elegible residentes de Alexandria (residido por lo menos 3 meses) de 19 años o más.

**Cuidado Prenatal** provee manejo médico de rutina y alto riesgo para mujeres y adolescentes embarazadas sin seguro (y elegibles para el Medicaid) en la Ciudad de Alexandria por médicos, parteras, y enfermeras de salud publica desde el examen positivo del embarazo hasta el parto (el costo del parto no está incluido). También se incluye referimiento para servicios de apoyo, postpartum y cuidado de planeamiento familiar.

### Departamento de Salud de Alexandria - VIH/SIDA Información y Referimiento

517 N. Saint Asaph Street  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 838-4400 (703) 838-4038

Horario: lunes a viernes 8 a.m.-5 p.m.  
Costo: Gratis

Ofrece un cuerpo de profesionales para dar charlas a grupos de ciudadanos sobre VIH/SIDA, enfermedades transmi-tidas sexualmente, temas sobre la salud reproductiva, enfermedades

infecciosas, y otro sujetos relacionados con la salud. Las presentaciones pueden ser con folletos y audiovisuales.

### Departamento de Salud de Alexandria–Cuidado Pediátrico

Centro de Salud Flora Casey  
1200 Howard Street  
Alexandria, Virginia 22304  
(703) 519-5979

Horario: enfermos no necesitan citas lunes a viernes, 8 a.m.-5 p.m.

Provee diariamente servicios sin necesidad de cita para niños de la Ciudad de Alexandria menores de 17 años con severa enfermedades crónicas (no provee examinación de rutina para bebes); tiene que satisfacer los requisitos de ingreso y residencia en la Ciudad.

### Departamento de Salud de Alexandria–Pro-grama de Salud para Refugiados e Inmigrantes

517 N. Saint Asaph Street  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 838-4400 ext. 235

Horario: lunes a viernes 8:30 a.m.-5 p.m. Llamar para obtener una cita.

Coordina y facilita evaluaciones iniciales de los inmigrantes recién llegados con estado de refugiado o asilo en la Ciudad de Alexandria. Ayuda con referimiento para seguimiento de problemas identificados relacionados con la salud.

### Departamento de Salud de Alexandria–Pro-gramas para Mujeres, Infantes y Niños (WIC)

517 N. Saint Asaph Street  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 838-4879

Horario: lunes a jueves 8 a.m.-4:30 p.m.; viernes 8 a.m.-mediodía. Llamar para hacer una cita.

Costo: Gratis, pero con límites de ingresos.

Provee un programa de nutrición dirigido a mejorar la salud de mujeres embarazadas, infantes y niños menores de 5 años a través de una mejor nutrición y acceso a cuidado de salud. Provee

#### Recursos sobre Educación de la Salud

##### American Cancer Society

Servicios para pacientes de cancer y sus familias, incluyendo educación, servicio al paciente y rehabilitación, y transportación para tratamiento. [www.cancer.org](http://www.cancer.org)

##### American Diabetes Association (703) 549-1500

provee información y asesoría a personas con diabetes y a sus familias, mas información sobre nutrición y recetas de comidas. [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

##### American Heart Association (703) 941-8500

Provee información sobre enfermedades del corazón y derrames, examen de la presión, respiración artificial (CPR), y clases de nutrición. [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

##### Y-Me–National Capital Area (703) 461-9616

Provee información y apoyo para personas con cáncer de mama. [www.y-menca.org](http://www.y-menca.org) o [www.yme.org](http://www.yme.org)

## Padres y Familias - Salud

examinaciones médicas, consejería sobre nutrición e información, referimiento para cuidado de salud, y cupones para comidas nutritivas como leche, huevos, jugos de frutas, cereales fortificados con hierro, y frijoles secos. Promueve la alimentación a través de la mama como la mejor de todas las formas de alimentación para los infantes y provee información sobre amamantar y apoyo a madres que están amamantando.

### Hospital de Alexandria–INOVA Sistema de Cuidado de Salud

4320 Seminary Road  
Alexandria, Virginia 22304  
(703) 504-3000 Registro  
www.inova.org

Horario: lunes a viernes 8:30 a.m.-5 p.m. (Radiología trabaja sábados)

Costo: Precios fijos; acepta Medicaid, Medicare, seguros. El Sistema de Servicios de Salud INOVA es una organización de salud sin fines lucrativos con sed en Virginia del Norte, que consiste de hospitales y otros servicios de salud, incluyendo emergencia, centros de cuidados urgentes, cuidados en casas, casas para convalecencias, salud mental, servicios para donantes de sangre, y clases para mantenerse saludable.

### Cuidado Dental

#### Departamento de Salud de Alexandria–Clínica Dental

517 N. Saint Asaph Street  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 838-4420

Horario: lunes a jueves 9 a.m.-4 p.m. (adultos y niños); viernes 9 a.m.-mediodía (solamente adultos).

Costo: Límite de ingresos; de acuerdo a los ingresos. Provee extracción de dientes y ayuda de emergencia dental para adultos, y cuidado dental comprehensivo para niños.

### Información y Referencias

#### Alexandria Medical Society, Inc.

Caja Postal 10239  
Alexandria, Virginia 22315  
(703) 934-9282 Facsímile (703)934-8449  
Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-4:30 p.m.

Provee información sobre doctores y sus especialidades médicas. Hace referimientos de pacientes a médicos.

## Sugerencia

### Baby Blues

Algunas madres recientes atraviesan por lo que es conocido por "baby blues." o "postpartum blues." Esa nostalgia o sentimientos de tristeza puede que la sienta antes que el bebé nazca o después. Puede sentirse preocupada, tensa o cansada o con ganas de llorar sobre cosas que normalmente no la preocuparían.

Puede que la ayude hablar con otras personas sobre sus sentimientos y aceptar la ayuda de su familia y amigos—preparándole la comida, limpiando la casa, o haciendo las compras. Si estos sentimientos continúan después de dos semanas o se hacen mas severos, puede que usted este sufriendo de depresión por motivo del parto. Comuníquese con su obstetra o con el Centro de Salud Mental de Alexandria (703) 838-6400, o llame a la Asociación Nacional de Salud Mental para obtener una lista de sucursales locales llame al 1-800-969-NMHA o visite la pagina web en www.nmha.org.

Llorando es como un recién nacido la hace saber a usted sobre sus necesidades y ganas. Puede que el lllore por que está con hambre, o por que quiere lo alcen, o necesita pañales secos. Algunas veces los niños lloran aún cuando han sido alimentado, tienen pañales limpios, y están saludables: puede que el esté simplemente cansado o aburrido.

Para calmar a su bebé trate los métodos a seguir:

- meza a su bebé en sus brazos
- Acaricie la cabeza de su bebé delicadamente
- Suavemente sobe el pecho y la espalda del bebé
- Suavemente cante a su bebé o toque música suave
- Envuelva al bebé en una mantita para bebé, pero no lo apriete
- ¡Alce a su bebé para ayudarlo a llorar menos!

Los servicios son ofrecido solamente a través de citas e incluye tratamientos de enfermedades menores, cuidados de salud para los niños, planeamiento familiar, y cuidado para la salud de la mujer.

### Cuidado Prenatal

#### Referimiento para Cuidados de Salud Recursos de Salud (Sistema de Cuidado de Salud INOVA)

(703) 204-3366 TTY (703) 204-3329  
www.inova.org

Ofrece información relacionada con la salud, referimiento a doctores y recursos comunitarios de salud, librería de información sobre la salud, presentaciones, seminarios, consejería sobre nutrición, y programa para la madre embarazada.

## Padres y Familias - Salud

### Healthy Families-Alexandria

Northern Virginia Family Services  
3589 Duke Street, Suite 309  
Alexandria, Virginia 22304-6304  
(703) 370-3223  
www.nvfs.org

Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-5 p.m.

Costos: Gratis

Elegibilidad: Residentes de Alexandria; embarazada por la primera vez o primer bebé. Provee talleres de crianza para vulnerables padres novicios. Trabajadores de apoyo para la familia visitan los hogares de padres que están esperando bebé, ayudan a las futuras madres a mantener sus citas prenatales, y promueve embarazos saludables. Después del nacimiento, visitas semanales aumentan el entendimiento de los padres en el desarrollo y necesidades del niño.

### Lamaze-Sucursal D.C.

8134 Viola Street  
Springfield, Virginia 22152  
Matrículas: (703) 549-2226  
www.lamaze-dc.com

Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-3 p.m.

Ofrece introducción al método preparado de nacimiento Lamaze. Enseña a relajarse, respiración, nutrición, ejercicios, simula el labor del parto, remedios, alimentación del seno, y cuidado del recién nacido. También ofrece café 6 semanas después del parto para ayudar con temas sobre la crianza del niño. Las clases son una vez a la semana de 5-7 semanas a través del área metropolitana. Llame para información y horarios.

### Línea Caliente Prenatal Hispana

(800) 504-7081

Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-6 p.m.

Ofrece respuestas a preguntas sobre temas prenatales a madres embarazadas hispanas o madres de recién nacidos, compañeros, parientes, y amigos de familias hispanas; ofrece referimiento a servicios locales de cuidado prenatal capaz de servir a consumidores hispanos; y envía a aquellos que llaman por teléfono información sobre temas prenatales en español e inglés.

## Amamantar

### Centro de Lactancia del Hospital de Alexandria (INOVA)

(703) 504-PUMP(7867)

Ofrece semanalmente un grupo de apoyo gratuito de amamantar que se reúne los miércoles de 10 a 11 a.m. en la cafetería del hospital. El centro responde preguntas a través del teléfono sobre amamantar y como la máquina trabaja. Este servicio es gratis, pero, citas con un consejero de lactancia no lo son. El Centro alquila y vende bombas y otros aparatos para amamantar.

## Sobre

### Amamantar

Amamantar es la forma mas efectiva de ayudar que su bebé crezca saludable y con un fuerte sistema inmunológico.

Bebés que han sido amamantados son menos susceptibles a desarrollar alergias y ha tener caries dentales.

La leche humana contiene TODA la nutrición que el bebé necesita cada día, como también otras sustancias que lo ayudan a desarrollarse y crecer.

La Academia Americana de Peditras recomienda amamantar por lo menos los primeros 12 meses de vida.

Si usted va a usar una bomba para el seno, usted puede mantener a su bebé saludable usando las siguientes directrices para el uso y almacenamiento de la leche de seno:

- Almacena la leche en embases esterilizados.
- Ponga una etiqueta en el embase con la fecha/hora que la leche fue bombeada.

Siga estas directrices para el almacenamiento y el uso de leche bombeada del seno:

- Refrigerada—usar dentro de 2 días o
- Congelada—usar dentro de dos semanas.

### La Leche Liga de Virginia

Programas del amamanto  
Línea Tibia: (703) 534-8548  
www.laleche.org

Ofrece ayuda a madres que desean amamantar a sus niños. Provee apoyo de madre a madre, incentivo, información, y educación. Promueve la alimentación del seno como una parte importante de la salud y el desarrollo para las madres y los bebés. Llame para información sobre las reuniones y sucursales locales.

### Matters on Maternity (Temas sobre Maternidad)

Hospital de Alexandria (INOVA)  
4320 Seminary Road  
Alexandria, Virginia 22304  
(703) 506-3636  
(703) 750-0344 facsímile (703) 750-0419  
www.inova.org

Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-3 p.m.

Ofrece consejos gratis sobre el cuidado del bebé y la alimentación del seno. Enfermeras responden preguntas de padres novicios.

## Padres y Familias - Servicios Humanos

### Asociaciones Nacionales de Abogacía para la Juventud

**American Professional Society on the Abuse of Children**

(405) 271-8202  
www.apsac.org

**Annie E. Casey Foundation**

(800) 222-1099  
www.aecf.org

**Child Abuse Prevention Center**

(312) 663-3520  
www.preventchildabuse.org

**Child Abuse Prevention Network**

http://child-abuse.com

**Child Welfare League of America**

(202) 638-2952  
http://cwla.org

**Childhelp USA**

(800) 422-4453  
www.childhelpusa.org

**Children's Defense Fund**

(800) 233-1200  
www.childrensdefense.org

**Congress.org**

(800) 659-8708  
http://congress.org/congressorg/home

**Connect for Kids**

www.connectforkids.org

**Council for Exceptional Children  
Division for Early Childhood**

(703) 620-3660  
www.cec.sped.org

**National Adoption Information Clearinghouse**

(888) 251-0075  
www.calib.com/naic

**National Black Child Development Institute, Inc.**

(800) 556-2234  
www.nbcdi.org/start.htm

**National CASA (Court Appointed Special Advocate)**

(800) 628-3233  
http://nationalcasa.org

**National Center for Children in Poverty**

(646) 284-9600  
www.nccp.org

**National Center for Missing and Exploited Children**

(800) 843-5678  
www.missingkids.com

**National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect**

(800) 394-3366  
www.calib.com/nccanch

**National Council of La Raza**

(202) 785-1670  
www.nclr.org

**National Criminal Justice Reference Service  
Juvenile Justice Clearinghouse**

(800) 851-3420  
www.ncjrs.org

**National Education Association**

(202) 833-4000  
www.nea.org

**National Head Start Association**

(703) 739-0875  
www.nhsa.org

**National Information Center for Children &  
Youth with Disabilities**

(800) 695-0285 Voice/TTY  
www.nichcy.org

**Parents Anonymous**

(909) 621-6184  
www.parentsanonymous.org/palIndex1.htm

**Promising Practices on Children, Families &  
Communities**

(310) 393-0411, ext 7172  
www.promisingpractices.net

## Padres y Familias - Servicios Humanos

### Selectas Juntas y Comisiones de Abogacía para Niños, Juventud y Familias

Alexandria está fuertemente dedicada en la participación de sus ciudadanos, esto es evidente en los numerosos ciudadanos que participan en las juntas y comisiones. Estos cuerpos constituyen un sistema formal a través de los cuales los ciudadanos asesoran al Consejo en mayores cuestiones que afectan a la Ciudad. Las juntas y comisiones responden al Consejo de la Ciudad, el cual designa miembros durante sus regulares reuniones legislativa. Posiciones y vacancias son publicadas en los periódicos locales y a través de asociaciones cívicas. Ciudadanos pueden llamar a la Oficina de Asistencia al Ciudadano al (703) 838-4691 para informarse sobre el proceso de nombramiento. Se pueden obtener las descripciones de las juntas y comisiones que abogan por los niños, juventud, y familias son conseguidas en el mismo teléfono mencionado anteriormente.

**COMISIÓN DE LA MUJER** (Commission For Women) provee dirección y asesoría para eliminar discriminación por razón del sexo; estimula oportunidades iguales para las mujeres en el trabajo, oportunidades recreativas, servicios de salud, vivienda, educación, gobierno, servicios comunitarios y crédito; recomienda legislaciones y cambios en normas políticas; recibe quejas de discriminación; conduce programas educacionales. Se reúne mensualmente (el segundo martes del mes a las 7 p.m.); (703) 838-5030.

**COMISIÓN DE LA NIÑEZ TEMPRANA** (Early Childhood Commission) crea y recomienda un plan de desarrollo para la niñez temprana para la Ciudad de Alexandria, incluyendo fondos; supervisa las actividades requeridas para implementar el plan; y preparar reportes anuales en el estado de los programas del desarrollo temprano de la niñez. Se reúne mensualmente (el primer lunes del mes a las 7:30 p.m.); (703) 838-0901.

**COMISIÓN DE NORMAS PARA LA JUVENTUD** (Youth Policy Commission) hace recomendaciones a la Junta de la Ciudad en asuntos relacionados con la juventud, y en regulaciones de la Ciudad para la juventud; analiza resultados de programas y servicios para la juventud; hace recomendaciones; hace recomendaciones sobre fondos; facilita la comunicación entre el gobierno, el público, y las organizaciones privadas sobre temas que afectan a la juventud de la Ciudad; y también como la Junta de Ciudadanos de Alexandria para Servicios a la Juventud. Se reúne mensualmente (el primer miércoles del mes a las 7 p.m.); (703) 838-0990.

**COMISIÓN DE OPORTUNIDADES ECONÓMICAS** (Economic Opportunities Commission) desarrolla y recomienda programas de divulgación y asistencia para residentes de bajos ingresos. Se reúne mensualmente (el tercer miércoles del mes a las 7:30 p.m.); (703) 838-0901.

**COMISIÓN DE PARQUE Y RECREACIÓN** (Park & Recreation Commission) asesora al consejo de la ciudad en todos los asuntos relacionados con terrenos de parques, y cultura. Participa en el planeamiento de actividades recreativas y servicios a través de su asesoramiento al Consejo y al Departamento de Parques, Recreación y Actividades Culturales. La comisión también patrocina y establece programas para servir a la comunidad. Se reúne mensualmente (el tercer jueves del mes a las 7:30 p.m.); (703) 838-4842.

**COMMUNITY POLICY AND MANAGEMENT TEAM** administra el esfuerzo colectivo para proveer servicios a jóvenes y a sus familias con problemas y en-riesgo, y maximizar el uso de los recursos designados para esto por el estado y la Ciudad. Se reúne mensualmente (el tercer miércoles del mes a las 3 p.m.); (703) 838-4144.

**JUNTA DE ASESORÍA DE SERVICIOS SOCIALES DE ALEXANDRIA** (Social Services Advisory Board) se interesa en todos los asuntos pertinentes con el bienestar social de los residentes de Alexandria, supervisa la formulación e implantación de programas de bienestar social en la Ciudad, y provee asesoría a los administradores de la Ciudad sobre el bienestar público y temas sobre las normas que regulan las guarderías diurnas. Se reúne mensualmente (el tercer lunes a las 7:15 p.m.); (703) 838-0701.

**JUNTA DE SERVICIOS A LA COMUNIDAD** (Community Services Board) provee normas administrativas y directrices para el presupuesto, proyecto de desarrollo, supervisa todos los servicios de salud mental, retardo mental, y abuso de substancias. La junta también es responsable por el desarrollo e implementación de las normas reguladoras de derechos humanos para programas locales que ofrecen servicios para enfermos mentales, retardados mentales, y drogadictos. Se reúne mensualmente (el primer jueves del mes a las 7:30 p.m.); (703) 838-4455.

## Padres y Familias - Servicios Humanos

### Abogacía

#### Asistencia para los Ciudadanos de Alexandria

301 King Street  
Alexandria, Virginia 22313  
(703) 838-4800 Facsímile (703) 838-6426  
TTY (703) 838-5056  
Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-5 p.m.  
Responde las preguntas de los ciudadanos sobre información y quejas con respecto a los servicios.

#### Oficina de Derechos Humanos de Alexandria

421 King Street, Suite  
(703) 838-6390 Facsímile (703) 838-4976  
TTY (703) 838-6390  
Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-5 p.m.  
Investiga y procesa quejas de discriminación dentro los límites de la Ciudad en el sector de empleos, vivienda, bienes y raíces comerciales, crédito, acomodación pública, educación, salud/ servicios sociales, y contratos de la Ciudad. Resuelve y actúa como mediadora en de quejas informales y provee asistencia técnica a empleadores, propietarios de edificios de alquiler, y escuelas. Cubre las clases protegidas de raza, sexo, estado marital, origen nacional, edad, invalidez, ascendencia, color, religión, orientación sexual, y estado familiar.

#### United Way de Alexandria

300 N. Washington Street, Apartado 100  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 549-447 Facsímile (703) 548-8894  
[www.unitedwaynca.org](http://www.unitedwaynca.org)  
Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-5 p.m.  
Moviliza ciudadanos voluntarios para estudiar y buscar soluciones para problemas en la distribución de servicios humanos. Comenta sobre temas legislativos locales regionales y estatales, y trabaja en la mejoría de servicios humanos a través de abogacía y coordinación. Otorga subsidios a las agencias participantes de la campaña United Way para programas y servicios que abordan las necesidades críticas de Alexandria.

### Bienestar del Niño, Abogacía y Apoyo

#### Departamento de Servicios Humanos de Alexandria—División de Servicios Sociales de Virginia, Servicios de Bienestar para el Niño

2525 Mount Vernon Avenue  
Alexandria, Virginia 22301  
(703) 838-0800 o (800) 552-7096 línea caliente gratis de Abuso de Niños de Virginia  
Horario: Por teléfono, diariamente las 24 horas  
oficina: lunes a viernes, 8 a.m.-5 p.m.  
**Servicios de Adopción** son disponibles para niños que necesitan hogares permanentes. Ofrece cuidado de padres temporales para niños antes de ser adoptados. Los servicios incluyen consejería para embarazos accidentales, reporte de la corte para adopción por parte de padrastros, y asistencia de

búsqueda para adoptadores adultos. Personas que estén interesadas en adoptar un niño puede llamar al (703) 838-0769 (proveemos entrenamiento)

**Servicio de Protección al Menor** recibe e investiga denuncias de abuso o negligencia durante las 24 horas del día. Provee tratamiento y servicios de seguimiento a familias en riesgo de abuso o negligencia. Provee información sobre abuso de niños, abogacía, y referimiento de servicios. Durante el día llamar al (703) 838-0800; después del horario de oficina a la línea caliente al (800) 552-7096.

**El Acto de Servicios Comprehensivos (ASC)** para Jóvenes y Familias en Riesgo coordina actividades y servicios proveídos bajo el Acto de Jóvenes y Familias en Riesgo. Un equipo de inter-agencias de evaluación y planeamiento trabaja con las familias para desarrollar servicios de planeamiento individual para cada uno de los jóvenes elegibles y recomendado al equipo. Los recomendaciones son hechas por agencias a través de trabajadores de casos.

**Servicios de Padres Temporales** son disponibles para los niños que necesitan y han sido puestos en la custodia de la agencia por la Corte Juvenil. El programa provee a los niños con un lugar temporario con padres temporales u otro tipo apropiado de vivienda. Provee consejería para la familia de los niños con meta en la permanencia de los niños. Personas interesadas en el programa de padres temporales pueden llamar al (703) 838-0771 (se provee entrenamiento).

#### División de Servicios Sociales de Virginia—Servicios de Cumplimiento de Sustento de Menores

2900 S. Quincy Street, #320  
Arlington, Virginia 22206  
(886) 488-2591 Facsímile (703) 845-6410  
[www.dss.state.va.us/family/dcsecase.cgi](http://www.dss.state.va.us/family/dcsecase.cgi)  
Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-5 p.m.  
Elegibilidad: Residentes de, o personas quienes su acuerdo de pagos de sustento obligatorio para menores se originó en, la Ciudad de Alexandria.  
Provee una variedad de servicios de servicios de cumplimiento de sustento de menores para padres con la custodia y a sus hijos dependientes. Localiza a personas quienes son o puede que sean responsables de pagar el sustento de menores; establece la paternidad; establece ordenes para el cumplimiento del sustento; cobra y hace los pagos.

#### Hispanos Contra el Abuso y la Negligencia de Niños (HACAN)

Caja postal 1802  
Falls Church, Virginia 22041  
(703) 208-1550 Facsímile (703) 208-1540  
[hacava@hotmail.com](mailto:hacava@hotmail.com)  
Asiste a agencias locales en la prevención y temas relacionados con el abuso de niños; promueve programas educacionales para aumentar el conocimiento sobre el abuso y la negligencia de niños.

#### Legal Services of Northern Virginia

603 King Street, 4° piso  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 684-5566 Facsímile (703) 684-0946  
Horario: martes a viernes, 9 a.m.-5 p.m.  
Costo: limite de ingresos, gratis.  
Provee ayuda para niños en los sistemas judicial, bienestar social,

## Padres y Familias - Servicios Humanos

### **Campaña Nuestros Niños–Nuestro Deber ¡Sea un Héroe! Proteja - Sea un Padre Temporal - Adopte un Niño de Alexandria**

La Sociedad del Bienestar del Niño de Alexandria fue establecida en el 2001 para ayudar a nuestra comunidad a aprender más sobre como reportar y prevenir el abuso y negligencia de niño, y para reclutar padres temporales y adoptivos. Este grupo—liderado por ciudadanos—incluye los siguientes miembros: Departamento de Servicios Humanos de Alexandria, Personas de Abogacía Especial Designadas por la Corte de Alexandria (CASA); Padres Temporales; Healthy Families of America; Enfermeras de Salud Pública; Junta de Asesoría de Servicios Sociales; Pare con el Abuso de Niño Ahora (SCAN); y Servicio Voluntarios de Emergencia de Padres Temporales. La Campaña Nuestros Niños—Nuestro Deber (¡OK! Sea un Héroe) patrocinada por la sociedad, usa una variedad de vehículos de comunicación, panfletos, pagina web ([www.ourkids-ourbusiness.org](http://www.ourkids-ourbusiness.org)), presentaciones para la comunidad, boletines informativos, y un video de 20 minutos para llevar el mensaje de protección al niño al mayor número de personas en la comunidad que sea posible. Muchas personas por que no saben como ayudar no hacen nada cuando son testigos de abuso o negligencia a niños. La meta de la campaña OK es involucrar a toda la comunidad de Alexandria en la protección de nuestros niños y mantener a nuestras familias saludables. Aquí están las formas como USTED puede ser un héroe para los niños de Alexandria.

- ¡Dele a un niño a un hogar transitorio. Sea un padre temporal! Llame al (703) 838-0771.
- ¡Adopte y ame a un niño. Sea una familia adoptiva! Llame al (703) 838-0766 o 0769
- ¡Mantenga a salvo nuestros niños. Reporte el abuso y la negligencia de niños al (703) 838-0800 o (800) 552-7096

#### **Reconozca el Abuso y la Negligencia de Niños**

Raspaduras, cortaduras, y moretones son las inesquivables consecuencias del juego de niños, lo que hace a veces difícil distinguir las normales raspaduras y chichones de la niñez de los serios signos de un posible abuso de niño. Daños físicos pueden ser una pista, pero otros señales de abuso e negligencia puede que también sean obvias. A seguir hay una lista con los posibles indicios que un niño puede que esté sufriendo maltrato físico, sexual o emocional. Tenga en mente que estos síntomas no son específico y puede que sean el resultado de varias causas—no solamente de abuso de niños. Sin embargo, si usted sospecha que las lesiones o el comportamiento del niño son sospechosos, involucrese y haga una llamada.

#### **Indicadores de Comportamiento**

##### **Abuso Físico**

- Reporta lesiones hechas por una persona que lo cuida
- No se siente cómodo con el contacto físico
- Se queja de dolores y se mueve desconfortablemente
- Usa ropa inapropiada para el clima (para cubrirse el cuerpo)
- Tiene miedo de ir a casa, se escapa asiduamente

##### **Negligencia Física**

- Reporta que nadie lo cuida en la casa
- Pide, roba comida
- Frecuentemente tarde o ausente
- Constantemente fatigado, indiferente, duerme en clase
- Días largos en la escuela (llega temprano/se va tarde)

##### **Abuso Sexual**

- Reporta abuso sexual
- Juegos altamente sexuales
- Detallado conocimiento del comportamiento sexual, inapropiado para su edad
- Tratar de suicidarse
- Deterioración de su vida académica
- Cambios de comportamientos súbitos y perceptibles

##### **Maltrato Emocional**

- Transtorno de comportamiento (cuando niños grandes se chupan los dedos, muerden o balancean su torso)
- Comportamientos antisociales, destructivos, pasivo/agresivo extremos
- Parece que siente placer en herir otras personas o animales
- Parece estar ansioso, deprimido, sumamente obediente

#### **Indicadores Físico**

##### **Abuso Físico**

- Moretones inexplicables en la cara, torso, espalda, nalgas, muslos
- Inexplicables lesiones múltiples en varias etapas de recuperación
- Moretones/marcas que parecen haber sido hechas—por cinturón, cable
- Marcas de mordida humana
- Lesiones que aparecen regularmente después de una ausencia, fin de semana, etc.
- Fracturas inexplicables, laceraciones, raspaduras

##### **Negligencia Física**

- Siempre con hambre, mala higiene
- Problemas físicos o médicos sin atención
- Consistentemente sin supervisión
- Abandonado

##### **Abuso Sexual**

- Dificultad al caminar o sentarse
- Dolor o picazón en el área genital
- Ropa interior rota, manchada o ensangrentada
- Moretones/sangrando en el área externa genital
- Enfermedades transmitidas sexualmente (pre-adolescentes)
- Embarazo

##### **Maltrato Emocional**

- Desorden del habla
- Desarrollo tardío físico, emocional, intelectual
- Problemas de Aprendizaje

## Padres y Familias - Servicios Humanos

cuidado de salud, y educación. (No acepta casos de tráfico o criminales)

### Personas de Abogacía Especial Designadas por la Corte de Alexandria (CASA)

2210 Mount Vernon Avenue  
Alexandria, Virginia 22301-1313  
(703) 836-1820 Facsímile (703) 836-1248  
www.scanva.org

Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-5 p.m.

Un programa gratis para Parar el Abuso de Niños Ahora en Virginia del Norte que acepta referencias (menores de 18) de la Corte Juvenil y de la Corte de Relaciones Doméstica de Alexandria en abuso, negligencia, o casos de custodia. Provee voluntarios entrenados para pasar el tiempo con niños y sus familias; consulta con los profesionales involucrados; desarrolla recomendaciones; y supervisa el cumplimiento de las ordenes establecidas por la corte.

### Stop Child Abuse Now—Northern Virginia (SCAN)

2212 Mount Vernon Avenue  
Alexandria, Virginia 22301  
(703) 836-1820 Facsímile (703) 836-1248  
www.scanva.org

Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-5 p.m.

Ofrece servicios de visitas a la comunidad y esfuerzos educación pública para aumentar el conocimiento de la comunidad del, y para prevenir, el abuso y la negligencia de niños. Ofrece programas educativos y apoyo para padres al rededor del conocimiento sobre crianza, educación y disciplina, comunicarse con niños, manejo del estrés, disciplina y alternativas, y otras inquietudes.

## Asistencia Monetaria de Emergencia

### Caridades Católicas Asistencia de Emergencia

131 S. West Street  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 548-4227 Después de horas de oficina (703) 683-1748  
www.ccca.net

Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-3:30 p.m.

Ofrece ayuda financiera para el alquiler, las recetas médicas, y la transportación. Provee alimentos de emergencia con la recomendación de servicios humanos. No se requiere afiliación religiosa.

### Catholics for Housing, Inc.

10056 Dean Drive  
Manassas, Virginia 20110-4115  
(703) 350-1541 Facsímile (703) 330-1542  
www.catholicsforhousing.org

Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-5 p.m.

Costo: límite de ingresos, gratis  
Promueve viviendas accesibles a través del desarrollo de viviendas de bajo o moderado costo. Supervisa la administración de varios apartamentos para familias de alquiler-subsidiado. Provee ayuda con el depósito de seguridad a un número limitado de solicitantes de bajísimos ingresos.

### Comité Hispano de Virginia

4660 Kemmore Avenue, Apartado 210  
Alexandria, Virginia 22304

(703) 370-3150 (703) 370-0618

www.hispaniccommitteeofvirginia.org

Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-4:30 p.m.

Un cuerpo de empleados bilingües con servicios sociales directos, manejo de casos, orientación, referencias para servicios de salud, intervención de crisis, y asistencia monetaria de emergencia (Ej. alquiler, medicina, comida).

### Departamento de Servicios Humanos de Alexandria—Oficina de Servicio para la Comunidad

2525 Mount Vernon Avenue

Alexandria, Virginia 22301

(703) 838-0901 Facsímile (703) 836-2104

Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-5 p.m.

Costo: límite de ingresos, gratis

Provee referencias, asistencia, y seguimiento de casos a familias elegibles de acuerdo a sus ingresos e individuos con emergencias y en crisis económica, incluye albergue temporario, y asistencia de reubicación, ayuda con alquiler/vivienda, utilidades (alefacción/aire acondicionado a través del programa Energy Share), comida, ropa, y medicinas. También provee asistencia provisional para ex-prisioneros que regresan a Alexandria después de ser liberados por las cárceles de Virginia.

## Empleo

### Servicios de Empleos/Asistencia con el desempleo

#### Comisión de Empleo de Virginia

5520 Cherokee Avenue, Apartado 100-A

Alexandria, Virginia 22312

(703) 813-1300 (703) 813-1338

www.vec.states.va.us

Horario: lunes, martes jueves, viernes 8:30 a.m.-4:30 p.m.;

miércoles 9 a.m.-4:30 p.m.

Acepta solicitudes y administra beneficios de empleo y desempleo para personas que han trabajado en Virginia y para otras personas quienes son legalmente elegibles para trabajar en E.U.A. Ofrece consejería gratuita de consejería, exámenes, y colocación de trabajo; talleres gratis para entrevistar mejor, uso de computadores para la búsqueda de trabajo en el internet, para escribir currículos, autoevaluación, concatenación de trabajos, presupuesto, apoyo en la pérdida de trabajo. Provee información sobre cursos y entrenamientos técnicos en la Northern Virginia Community College, Ofrece Educación básica para adultos, consejería vocacional, y Educación para la Independencia en el mismo

## Padres y Familias - Servicios Humanos

Centro de Aprendizaje. Los veteranos de las Fuerzas Armadas de los E.U.A. puede que reciban asistencia adicional.

### Departamento de Servicios Humanos de Alexandria–JobLink

2914 Business Center Drive  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 838-4316 Facsímile (703) 548-0483  
Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-5 p.m.  
Asiste a residentes desempleados y subempleados, incluyendo trabajadores mayores, personas incapacitadas, y residentes de bajos ingresos y jóvenes, a buscar empleo. Ofrece evaluación de carrera, oportunidad de entrenamiento, consejería de trabajo, preparación para trabajo, y servicios de empleo con posiciones designadas. JobLink también provee servicios consolidados de trabajo social. A través de la Iniciativa para Empleos y no para el Programa de Bienestar (VIEW). El cliente de VIEW que está recibiendo beneficios públicos tiene un equipo (Trabajador Social para el Cuidado de Niños, Trabajador para Elegibilidad Monetaria, y un Especialista de Entrenamiento y Empleo) que trabaja para abordar cualquier barrera de servicio social que pueda prevenir el éxito en el trabajo.

### Información de Empleo de la Ciudad de Alexandria

301 King Street ( alcaldía ), Sala 2500  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 838-4422  
Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-5 p.m.  
Llame para escuchar anuncios grabados de trabajo. Los re-quisitos para posiciones varían de acuerdo al trabajo. Someta una solicitud de la Ciudad para la posición deseada.

### Legal Services of Northern Virginia

603 King Street, 4° piso  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 684-5566  
www.legalaidhelp.org  
Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-5 p.m.  
Costo: límite de ingresos, gratis.  
Provee representación legal en casos de despido erróneo, discriminación, y negación de servicios para el desempleado.

### Oficina de la Mujer de Alexandria–Servicios para Mujeres y Educación Comunitaria

421 King Street, Apartado 400  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 838-5030 Facsímile (703) 838-4976  
Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-5 p.m.  
Costo: Gratis para consejería. Se cobra para algunos programas. Provee servicios directos, seminarios, y talleres sobre temas que afectan a las mujeres (Ej., Empleo, seguridad financiera, temas de salud, el equilibrio de temas personales, individuales, y otros más). Coordina programas de educación e información comunitaria.

### Servicios de Alexandria para Personas Mayores

121 N. Asaph Street  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 894-0311 Facsímile (703) 836-1252  
www.seniorservicesalex.org  
Horario: lunes a viernes, 9:30 a.m.-5:30 p.m.  
Ofrece consejeros profesionales gratis a personas mayores que estén entrando al mercado de trabajo por primera vez, retornando después de una ausencia, o transición. Los consejeros emparejan empleadores con conocimientos e intereses de los solicitantes. Los trabajos ofrecido varían de medio tiempo a tiempo completo, y de labor profesional a técnico.

### Programas de Asistencia Financiera

#### Consejo de Crédito de Virginia del Norte

801 North Pitt Street, Suite 117  
Alexandria, Virginia 22314  
TTY (301) 212-9866 Facsímile (703) 548-7704  
www.debtfreeforme.com  
Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-5 p.m.  
Provee asistencia renegociando hipotecas atrasadas y otros pagos relacionados con crédito. Consejeros contactan a los acreedores para fijar un nuevo programa de pago, asiste a personas que necesitan hipotecas reversibles, a los que estén comprando casa por primera vez.

#### Departamento de Servicios Humanos de Alexandria

2525 Mount Vernon Avenue  
Alexandria, Virginia 22301  
(73) 838-0700  
Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-5 p.m.  
Costo: Gratis; algunos programas tienen directrices de ingresos para la elegibilidad  
Ofrece una variedad de servicios para la juventud y familias, como también específicos programas para familias de bajos ingresos, así como ayuda monetaria, cupones para alimentos, asistencia médica, y guardería diurna. La misión general del Departamento es ayudar a los residentes de la Ciudad a hacerse auto-suficientes, sostenerse sin necesidad de ayuda, y ser un miembro contribuyente de su familia y comunidades.

**Alivio General (General Relief)** provee pagos al contado y asistencia médica limitada a adultos que temporariamente no pueden trabajar por motivos de enfermedad, lesión, o incapacidad.

**Asistencia de Energía (Fuel Assistance)** ayuda a personas y familias de bajos ingresos a pagar partes de los cobros para la electricidad y gas durante los meses de invierno.

**Asistencia Temporal para la Familia Necesitada TANF/ Padre Desempleado** provee pagos a familias con hijos menores de 18 años (1) quienes no tengan apoyo paternal o (2) la persona que mantiene el hogar está desempleado o subempleado. Cupones de Alimentos-EBT es el proceso que el Departamento de Servicios Sociales de Virginia usa para impartir beneficios del programa de Cupones de Alimentos. La tarjeta usada para

## Padres y Familias - Servicios Humanos

impartir los Beneficios de Cupones de Alimentos electrónicamente en Virginia es la Cardinal Card.

**Hospitalización Local y Estatal (SLH)** provee solamente pagos para cuentas de hospitales. Las solicitudes deben ser hechas dentro de 30 días después de haber sido dado de alta y tiene reunir las exigencias de ingresos.

**Medicaid** provee pagos para cuidados médico a familias de bajos ingresos, ancianos y personas incapacitadas. NOTA: personas que no tengan estado legal son elegibles para cobertura limitada de emergencia de Medicaid si ellas reúnen las otras exigencias de ingresos.

**Programa de Asistencia para Refugiados** provee dinero y/o beneficios médicos a refugiados legales.

Las solicitudes para todos los programas de beneficios monetarios son aceptados sin citas previas, de lunes a viernes (los jueves en la mañana, los trabajadores de elegibilidad no están disponibles para entrevistas individuales, pero solicitudes para cualquier programa de servicio monetario pueden ser dejadas en la recepción). Por favor traiga con usted la siguiente información que será usada para determinar su elegibilidad:

- Verificación de ingresos, incluyendo saldos bancarios
- Palizas de seguro de vida
- Números de Seguros Sociales (de ustedes y sus hijos)
- Certificados de nacimientos de sus hijos
- Green Card (INS I-551)
- Prueba que vive en Alexandria

### Salvation Army

1804 Mount Vernon Avenue, Caja postal 2245  
Alexandria, Virginia 22301

(703) 836-2427 Facsímile (703) 548-8789

Costo: Limete de ingresos, gratis

Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-4 p.m.

Ofrece una cantidad limitada de ayuda monetaria de emergencia. Administra la asistencia de energía en el área de Washington de enero a mayo a no ser que los fondos se agoten antes.

### Familias Desabrigadas y Albergue de Emergencia para Adultos

#### Albergue Comunitario de Alexandria

2355B Mill Road

Alexandria, Virginia 22314

(703) 838-4239 Facsímile (703) 836-4264

Horario: diariamente, 24 horas

Elegibilidad: 18 años o más, tiene que ser recomendado por el Departamento de Servicios Humanos de Alexandria; limite de ingresos.

65 camas, el albergue pertenece a la Ciudad (administrado por la Salvation Army); provee albergue, comida, seguimiento de casos para individuos y familias, asistencia con trabajo, servicios sociales, consejería de salud mental y abuso de substancia, y recomendación para vivienda para hombres, mujeres, y familias.

#### ¡ALIVE! House-¡ALIVE! Inc. Vivienda Transitorio

125 Payne Street

Alexandria, Virginia 22314

(703) 684-1430 Facsímile (703) 684-1431

www.alive-inc.com, alive.house@verizon.net

Horario: diariamente, 24 horas

Provee pequeños albergues con hogares, para mujeres y familias en emergencia y situaciones de transición para quienes necesiten vivienda temporarias por 12 meses o más. Provee apoyo y seguimiento de caso hasta cuatro familias con la meta de independizarse económicamente.

#### Beth El House Inc.

A cuidados de Beth El Hebrew Congregation

3830 Seminary Road

Alexandria, Virginia 22304

(703) 912-1992

Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-5 p.m.

Provee albergue a largo plazo para mujeres con niños sin viviendas, con servicios para ayudarla en el proceso de transición a una vida independiente.

#### Albergue de Carpintero/David's Place

930 North Henry Street

Alexandria, Virginia 22314

(703) 548-7500 (703) 548-3051 Facsímile (703) 548-3167

www.carpentersshelter.org

**Albergue de Carpintero** (horario: diariamente, 24 horas) un albergue Administrado particularmente para hombres, mujeres, y familias, ofrece seguimiento de casos para en-contrar trabajo, vivienda, y otras necesidades. El albergue provee alfabetización, crianza educación/disciplina, tutoría y programas de niños, doctores, enfermeras y visitas regulares de consejeros de salud mental y abuso de substancia.

**David's Place** (horario: lunes a viernes, 9 a.m.-5 p.m.; Sábado/domingo 10 a.m.-4 p.m.) Provee entrada diurna para personas destituidas (baños, armarios con cerraduras, maquinas de lavar ropa, y teléfonos)

**Albergue de Invierno** (horario: Noviembre a 15 de Abril, 7 p.m.-7 a.m. diariamente) provee albergue durante la noche en los meses de inviernos cuando hay temperaturas muy bajas.

#### Cornerstone Transitional Housing

Salvation Army

1804 Mount Vernon Avenue, Caja postal 2245

Alexandria, Virginia 22301

(703) 836-2427 Facsímile (703) 548-8789

Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-4 p.m.

Costo: limete de ingresos, gratis

Elegibilidad: Residentes de Alexandria sin vivienda y con empleos de tiempo entero. Se requiere ser referido profesionalmente, solicitud, y documentación. Provee vivienda transitoria y servicios para familias destituidas para facilitarles la transición del albergue a una vida independiente.

## Padres y Familias - Servicios Humanos

### Servicios e Intervención para los Destituidos

#### Departamento de Servicios Humanos de Alexandria—Oficinas de Servicios para la Comunidad

2525 Mount Vernon Avenue

Alexandria, Virginia 22301

(73) 838-0901 Facsímile (703) 836-2104

Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-5 p.m.

Costo: límite de ingresos, gratis

Provee asistencia monetaria a personas elegibles que se encuentren en el proceso de ser desalojadas o perdiendo su hipoteca por razones fuera de su control. Provee referimiento a personas con necesidad de albergue temporario, asistencia, y seguimiento de caso para aquellos que se estén mudando de los albergues de la Ciudad.

### Prestamos para la Compra de la Casa Propia

#### Oficina de Vivienda de Alexandria

2 Herbert street

Alexandria, Virginia 22305

(703) 838-4622 Facsímile (703) 8384309

Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-5 p.m.

Costo: Límite de ingresos, se requiere un pago para la obtención del record de crédito requerido

Elegibilidad: Personas de ingresos bajos o moderados en el proceso de comprar su primera casa que trabajen y/o vivan en Alexandria.

**Programa de Asistencia para la compra de la Casa de la Propia** provee prestamos de hasta \$35.000 hacia el costo, pago inicial, costos de cierres. Los pagos son diferidos por 99 años con cero interés.

**Programa para la compra de la Casa de la Propia para Personas con de Ingresos Moderados** provee de \$20.000 a \$35.000 para la reducción del principal, hacia el pago inicial, y costos de cierres. Los pagos son diferidos por 99 años con cero interés.

### Abogacía de Vivienda y Ayuda Legal

#### Legal Services of Northern Virginia

603 King Street, 4º Piso

Alexandria, Virginia 22314

(703) 684-5566

www.legalaidhelp.org

Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-5 p.m.

Costo: Límite de ingresos, gratis

Provee servicios legales gratis en el área civil para personas desahbradas o amenazadas de perder su albergue en Virginia del norte. Aparte de su cuerpo de empleados, abogados privados proveen estos servicios pro bono.

### Servicios Humanos

#### Departamento de Servicios Humanos de Alexandria

2525 Mount Vernon Avenue

Alexandria, Virginia 22301

(703) 838-0700 Facsímile (703) 836-2355

Horario: lunes a viernes, 8:30 a.m.-5 p.m.

Costo: Gratis, algunos programas tienen directrices de ingresos para la elegibilidad. Sirve las diversas necesidades de los ciudadanos de Alexandria promoviendo la independencia social y económica y la autosuficiencia.

**División de Servicios para la Familia** establecido a través de mandato de leyes federales y estatales para proveer asistencia financiera y servicios sociales con el proposito de satisfacer las necesidades básicas, fortalecer la vida familiar, y proteger a los niños de abuso, negligencia, y explotación. Los mayores programas incluyen Asistencia Temporaria para las Familias Necesitadas (TANF); Ayuda General; Asistencia para los refugiados; Hospitalización Estatal/Local; Acceso de la Familia al Plan de Seguro Médico (FAMIS); programas de adopción; cuidado temporal; y Servicios de protección para los Niños; también incluye la Oficina de Servicios para la Juventud y provee apoyo con su cuerpo de empleados a la Junta de Asesoría de Servicios Sociales y para la Comisión de Directrices para la Juventud.

**División de Programas Comunitarios** provee servicios designados para ayudar grupos específicos de la población en la Ciudad a llegar a ser autosuficientes y depender menos en el sistema de servicios humanos. La División de Programas Comunitarios funciona a través de tres específicas oficinas de programas: La Oficina de Servicios para Adultos, la Oficina para el Desarrollo de la Niñez Temprana, y la Oficina de Servicios para la Comunidad. Adicionalmente esta división administra la Iniciativa Multicultural de la Ciudad y provee apoyo con su cuerpo de empleados a la Comisión para Personas Mayores, la Comisión para las Personas con Incapacidades, la Comisión para la Niñez Temprana, y la Comisión de Oportunidades Económicas.

**División de JobLink** provee servicios de empleos para personas en el bienestar social (welfare), estudiantes de entrenamiento de alta tecnología del Northern Virginia Community College, estudios de la secundaria, y para cualquier persona de Alexandria que esté buscando trabajo; y como un centro de carrera rápido. JobLink tiene dos componentes: Equipos de **¡Alexandria Works!** son equipos multi-facéticos de elegibilidad, cuidados de niños, especialistas de empleo quienes proveen servicios sociales durante la preparación antes de comenzar a trabajar a las personas que están recibiendo bienestar social; y la

**Oficina de Empleo y Entrenamiento**, que provee preparación para el trabajo, entrenamiento, servicios de empleos, enlace con los empleadores para todos los clientes de las Divisiones.

## Padres y Familias - Servicios Humanos

### Servicios de Información y Referimiento

#### Departamento de Servicios Humanos de Alexandria Oficina de Servicios para la Juventud

2525 Mount Vernon Avenue

Alexandria, Virginia 22301

(703) 838-0990 Facsímile (703) 836-2531

Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-5 p.m.

Coordina programas y servicios proveídos por agencias públicas y privadas que sirven a la juventud; provee servicios directos, información y referimiento sobre otras programas y servicios para la juventud; facilita la interacción y comunicación de la comunidad en temas relacionados con la juventud y temas de recursos financieros (fondos), y provee apoyo con su cuerpo de empleados a la Comisión de Directrices para la Juventud, al Grupo sobre la Juventud de Empleados de la Ciudad y las Escuelas, el Consejo de Coordinación de Servicios para la Juventud.

#### Departamento de Servicios Humanos de Alexandria-Servicios de Información y Referimiento

Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-5 p.m.

Provee información gratuita sobre programas de asistencia y servicios existentes como también referimiento a adecuadas agencias y recursos. Llame para obtener información gratis sobre los temas a seguir. Directivas de Adelantos Médicos (testamentos en vida, poder a largo plazo, etc.); folleto del Centro de Cuidado de Salud para Adultos de Alexandria; folleto de la Ley para los Americanos con Incapacidades; Directorio de Servicios para Personas Incapacitadas; El Abuso y la Negligencia de Personas Mayores; folleto Localizador de Cuidado para Personas Mayores (información nacional para personas mayores); Revista **Gua para Vivir Jubilado** (información sobre vivienda para personas mayores y servicios en-la-casa); Cuidado en la casa; Sistema de Seguridad y Alerta de Vida (aparato personal para llamadas de emergencia y asistencia); Directorio Multicultural para Personas Mayores de Alexandria (versiones en inglés, español y coreano); Ejemplar de Servicios; (listado de servicios de la agencia); directorio de Servicios para Personas Mayores Alexandrinos; folletos sobre transportación (DOT, DASH, Metro, Taxi para Personas Mayores); Folleto de VICAP (Programa de Consejería y Asistencia sobre Seguro).

### Asistencia Legal

#### Legal Services of Northern Virginia

603 King Street, Suite 400

Alexandria, Virginia 22314

(703) 684-5566 Facsímile (703) 684-0946

www.legalaidhelp.org

Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-5 p.m.

Elegibilidad: Residentes de Virginia del Norte, límite de ingresos

Provee servicios legales especializados para personas con VIH/SIDA, con énfasis en beneficios públicos. (No en casos criminales o de tránsito.)

### Servicios Multiculturales

#### AYUDA, Inc.

1736 Columbia Road, NW

Washington, DC 20009

(202) 387-4848 Facsímile (703) 387-0324

www.ayudainc.org

Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-5 p.m.

Consultas sobre inmigración: lunes y jueves 9 a.m. (se sirve a los primeros 25 clientes). Provee consultas legales, con honorarios, en asuntos relacionados con inmigración para latinos y personas nacidas en el extranjero. No trabaja con casos criminales o provee asesoría por teléfono. También ofrece asistencia con fotografías, traducción español-inglés y servicios de notario.

#### Bienvenidos Inc.

Caja postal 3356

Alexandria, Virginia 22302

(703) 931-9740

Lsilva@acp.k12.va.us

Horario: lunes a viernes, 11:30 a.m.-5 p.m.

Elegibilidad: Latinos adultos y estudiantes latinos de la escuela secundaria T.C. Williams. Sirve y apoya a la comunidad latina de Alexandria. Los programas y las actividades incluyen tutoría y sesiones con mentores. Recurso telefónico, y servicios de referimiento en las áreas de salud, servicios sociales, educación, y empleo. Enfoca sus actividades en los jóvenes latinos en sociedad con instituciones comunitarias.

#### Center for Multicultural Human Services

701 Broad Street, Apartado 305

Falls Church, Virginia 22046

(703) 533-3302

www.cmhsweb.org

Horario: lunes a viernes, 9 a.m. - 5 p.m.

Costos: Varían

Provee servicios de salud mental, incluyendo servicios intensivos para la familia, control de la ira, y educación y consejería sobre alcohol/drogas. Los servicios de lenguas y educativos incluyen clases de orientación cultural, servicios a los ciudadanos, conocimientos de vida, y traducción e interpretación en más de 27 lenguas.

#### Comité de Apoyo de Inquilinos y Trabajadores

3805 Mount Vernon Avenue

Alexandria, Virginia 22305

(703) 684-5697 Facsímile (703) 684-5714

www.twsc.org

Horario: lunes a sábado, 11:30 a.m.-7 p.m.

Es una organización de nivel popular apoyada por sus miembros que sirve a las comunidades de bajos ingresos de Virginia del Norte. Sirve a la comunidades de Hume Springs, Lynhaven, y Arlandria-Chirilagua y ha establecido sucursales en los condados de Arlington y Fairfax. Aborda temas de organizaciones de

## Padres y Familias - Servicios Humanos

comunidades inmigrantes de bajo recurso, participación cívica, justicia social y económica; aboga por los residentes de bajos ingresos, trabajadores, mujeres, juventud; aborda los temas de racismo y sexismo a través de educación y acción directa.

### Comité Hispano de Virginia

INOVA Alexandria Professional Center  
4660 Kemmore Avenue, Apartado 210  
Alexandria, Virginia 22304  
(703) 370-3150 Facsímile (703) 370-0619  
www.hispaniccommitteeofvirginia.org  
Horario: lunes a viernes, 8 a.m. - 4:30 p.m.

Ofrece servicios a residentes latinos en las siguientes áreas:

**Servicios de Empleos** provee evaluación de conocimientos; asistencia con currículos, cartas de presentación, y solicitudes; referimiento a trabajos, talleres sobre empleo; ferias de trabajo; y ayuda con disputas de empleo.

**Servicios Sociales** provee seguimiento de caso, información y orientación, asistencia con formularios y solicitudes, referimiento de salud mental, intervención de crisis, y ayuda financiera de emergencia.

**Servicios de Información y referimiento** ofrece asistencia a través del teléfono y personalmente; ayuda a los clientes a evaluar recursos comunitarios y servicios, y hace referimiento para asistencia de programas internos tanto como de otras agencias; ayuda a los clientes con interpretación oral de cartas y documentos y con traducciones escritas y notariadas de documentos como permisos matrimoniales, certificados de nacimientos, y historial médico, y ayuda clientes a completar formularios y solicitudes.

**Oportunidades para Voluntariado** utiliza voluntarios para ser mentores de estudiantes, como interpretes, transportar clientes a citas, y para ayudar con otras necesidades administrativas.

**Servicios de Inmigración** provee información, consejería, y referimiento. Asiste a los clientes con solicitudes y los procedimientos para hacerse ciudadano de los E.U.A.; asiste con peticiones de parientes en el extranjero; asiste con la renovación de permisos de trabajo; con solicitudes para la residencia permanente, y con muchas otras necesidades relacionadas con inmigración.

### Departamento de Servicios Humanos de Alexandria—Iniciativa de Servicios Multiculturales

2525 Mount Vernon Avenue  
Alexandria, Virginia 22301  
(703) 838-0709

Horario: lunes a viernes, 8 a.m. -5 p.m.

Fue establecida para aumentar el acceso a los servicios y recursos de la Ciudad a la población culturalmente diversa de Alexandria. Trabaja con las agencias de Alexandria para promover la prestación de servicios en una forma culturalmente sensitiva y competente.

### Departamento de Servicios Humanos de Alexandria—Programa de Educación y Orientación para Hispanos

2525 Mount Vernon Avenue  
Alexandria, Virginia 22301  
(703) 838-0962

Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-5 p.m.

Elegibilidad: Ser Latino-Americano

Provee asistencia para inmigrantes Latino-Americanos que desean asimilarse a la nueva cultura de los Estados Unidos. Los servicios en su mayoría proveídos por voluntarios e incluyen inglés básico, alfabetización, clases de la ciudadanía, asistencia de intervención de crisis, traducción de certificados de nacimientos como también temas de empleo y de la salud.

### Hispanos Contra el Abuso y la Negligencia de Niños (HACAN)

Caja postal 1802  
Falls Church, Virginia 22041  
(703) 208-1550 Facsímile (703) 208-1540  
hacava@hotmail.com

Asiste a agencias locales en la prevención y temas relacionados con el abuso de niños; promueve programas educacionales para aumentar el conocimiento sobre el abuso y la negligencia de niños.

## Seguridad Pública

### Casa Regional de Detención Juvenil de Virginia del Norte

200 S. Whiting Street  
Alexandria, Virginia 22304  
(703) 751-3700

Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-5 p.m.

Maneja una casa para jóvenes detenidos por orden de la corte.

### Corte del Distrito General de Alexandria

520 King Street, Sala 201  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 838-4021 Procesos Civiles  
(703) 838-4030 Procesos Criminales  
(703) 838-4041 Procesos de Transito  
(703) 838-4040 Constancia de transito

Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-4 p.m.

Tiene jurisdicción sobre casos criminales y de transito que conciernen crímenes menores de adultos, violación de ordenanzas, y leyes y reglamentos de condados, ciudades, y municipios en el distrito judicial. Conduce audiencias preliminares para crímenes mayores. No ve demandas de casos juveniles.

## Padres y Familias - Servicios Humanos

### Corte del Distrito de Relación Juvenil y Domestica de Alexandria

520 King Street, primer piso  
Alexandria, Virginia 22314

(703) 838-4141 Oficina del Secretario de la Corte  
[www.ci.alexandria.va.us/court/jdrdcc](http://www.ci.alexandria.va.us/court/jdrdcc)

Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-4:30 p.m.

La corte recibe audiencia para asuntos relacionados con niños y miembros de sus familias (excepto divorcio). Su jurisdicción incluye delincuencia juvenil, CHINS, (Niños con necesidad de Servicios, relacionados con comportamiento haragán o escaparse de su casa), abuso/negligencia de niños, terminación de los derechos paternales, y custodia/visitas. La corte también ve violencia domestica de adultos, y casos de orden de protección, apoyo monetario para esposo(a) y niños, y asuntos relacionados con crimines a de familia. Para mas información, por favor vea la pagina-web de la corte.

### Unidad de Servicio de la Corte del Distrito de Relación Juvenil y Domestica de Alexandria

(703) 838-4144/4145 Servicios de la Corte (Admisión y Libertad Condicional) Procesa quejas de relación juvenil y domestica, provee servicios de libertad condicional juvenil/servicios de libertad condicional, consejería individual/familiar/ en grupo, evaluación psicológica, mediación familiar, investigación custodial, y clases de crianza, educación y orientación para padres, provee seguimiento de casos y supervisa el tratamiento en cuestiones de violencia domestica. Desvía o hace peticiones a la corte para Niños con Necesidad de Servicios (CHIN) y quejas de delincuencias; recibe y preselecciona acciones de abuso/negligencia de Servicios sociales de Alexandria, y procesa ordenes de protección. Provee supervisión y seguimiento de caso de libertad condicional juvenil; hace reportes y recomendaciones a la corte. Otros disponibles servicios incluyen cuidado en el albergue, evaluación/tratamiento de abusos de substancias, restitución, servicio comunitario, programas de retiro, centro de reporte diurno, libertad condicional intensiva para delincuentes crónicos, SHOCAP (Programa de Acción Comprehensiva para Delinquentes severos y habituales) una experiencia de construcción de lanchas y empresarial, programas para ladrones de tiendas (shoplifters), grupos para el control de la ira, y programas para niñas, como también asistencia de empleo para jóvenes que estén saliendo de instalaciones correccionales.

### Departamento de Cuerpo de Bomberos de Alexandria

900 Second Street  
Alexandria, Virginia 22314

(703) 838-4660 responde las 24 horas  
TTY (703) 838-4896 Facsímile (703) 838-5093

Horario: diariamente, las 24 horas

Administra servicios comprehensivo de incendios y programas médicos de emergencia para reducir la incidencia y severidad de incendios y para minimizar el peligro de vida y propiedad.

Distribuye, instala detectores de humo y sus baterías gratuitamente. Hace cumplir los códigos de edificios y prevención de incendios y permisos con sistemas relacionados. Provee educación sobre precaución al incendio en las escuelas y la comunidad.

### Departamento de Policía de Alexandria

2003 Mill Road  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 838-4444 Facsímile (703) 838-6345  
TTY (703) 838-4896

Horario: diariamente, las 24 horas

Hace cumplir las leyes y protege los ciudadanos de Alexandria. Los programas incluyen prevención de acci-dente infantil; servicios policiales; prevención al crimen; campamento diurno de verano; Puesto de Exploración para el Cumplimiento de la Ley; Liga Atlética de la Policía de Alexandria; "Alexandria Cares"; seguridad del niño como pasajero; seguridad durante los feriados (Halloween), patrullas de seguridad para las escuelas, y programas de relación comunitaria (Tours en el Centro de policía, programa de acompañante en el auto patrullero).

#### Unidad de Prevención al Crimen

(703) 838-4520

Horario: lunes a viernes, 6:30 a.m.-5 p.m.

Provee programas de prevención al Crimen, incluyendo encuestas de seguridad residencial, presentadores sobre prevención al crimen, y prevención y educación de asalto y robo de casa y autos. También ofrece programas especiales para jóvenes y ancianos (¡De 55 y Vivo! Educación para Choferes Maduros). Programas que incluyen Prevención/educación de Manejar estando Intoxicado; Prevención/Educación sobre el Abuso de drogas y Substancias Tóxicas, robo, robo y asalto de casa, asalto sexual, robo en tiendas, y programas de prevención al crimen en general; "Neighborhood Watch"; Operación Identificación; y Ayuda a Eliminar el Robo de Auto (HEAT).

#### Oficina de Operaciones

(703) 838-4744

Elegibilidad: de 14 años o más (menores de 18 años necesitan consentimiento del padre/guardián), necesitan llenar una solicitud.

Provee el programa de acompañante en el auto patrullero (una persona por turno, una vez cada seis meses) para ayudar a las personas entender la amplitud de responsabilidades de la policía y el papel vital que los policiales realizan en la comunidad.

#### Unidad para la Juventud

(703) 838-4711 Facsímile (703) 838-4604

Después de horas: (703) 838-4444 o 911

Horario: 7 a.m.-11 p.m.

Elegibilidad: Sirve a jóvenes menores de 18 años quienes sus ofensas ocurrieron en los límites de la Ciudad de Alexandria o sus padres viven en Alexandria. Investiga supuestas quejas de negligencia/abuso y asalto sexual en niños para una posible prosecución o referimiento, y maneja fugas y abducción y de niño.

#### Programas para Jóvenes

DARE ( Educación y Resistencia al Abuso de Drogas); McGruff, El Perro Contra el Crimen; el papel de la policía en la comunidad; el Programa de Exploradores Jóvenes y la ley ofrece a los estudiantes de la escuela secundaria ofrecen una visión en el campo policial, y la oportunidad de servir al Policía y a la comunidad.

## Padres y Familias - Servicios Humanos

### Northern Virginia Urban League, Inc.

Proyecto de Servicio Comunitario

1315 Duke Street

Alexandria, Virginia 22314

(703) 836-2858 Facsímile (703) 836-8948

Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-5 p.m.

El Proyecto de Servicio Comunitario es un programa de delincuencia juvenil que ofrece a los infractores la oportunidad de restituir trabajando en servicios comunitarios. Profesionales asignan a los jóvenes lugares de trabajo y supervisan sus desempeños. Actividades de prevención a la delincuencia son ofrecidas a través de los programas "New Horizons y Nulites". Los servicios incluyen laboratorios computarizados para hacer las tareas; consejería individual y de grupo para jóvenes varones sobre la sexualidad en la adolescencia; proyecto de Servicio Comunitario; seguimiento de caso; servicios de referimiento; y grupos de discusión semanales, enfocados en temas de crecimiento y desarrollo. También ofrece actividades recreativas y culturales.

### Oficina del Sheriff de Alexandria

2003 Mill Road

Alexandria, Virginia 22314

(703) 838-4111 Facsímile (703) 838-6307

Provee servicios a personas encarceladas en el Centro de Detención de Alexandria. Notifica procesos legales para las cortes. Mantiene la seguridad de la corte y de las salas de audiencias en la corte. Transporta prisioneros a/de la corte, hospitales, edificios del estado, y a otras cárceles locales. Provee servicios generales de seguridad pública.

### Programa de Cuidados-en-Albergue de Virginia del Norte

5920 Stevenson Avenue

Alexandria, Virginia 22304

(703) 370-0208 Facsímile (703) 370-6775

Horario: diariamente, las 24 horas

El programa provee una casa residencial mixta y de corto plazo para adolescentes de Alexandria, Arlington, y otros municipios.

### Oficina de la Fiscalía de la Mancomunidad de Alexandria

520 King Street, Apartado 301 (Courthouse)

Alexandria, Virginia 22314

(703) 838-4100 Facsímile (703) 838-3897

Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-5 p.m.

El fiscal de la Mancomunidad es un oficial electo autorizado por la Constitución del Estado para procesar todas la violaciones de las leyes del Estado en la Ciudad de Alexandria, incluyendo delitos mayores, delitos menores, ofensas cometidas por y contra jóvenes, y todas las ofensas de tránsito que posiblemente acarreen una sentencia con cárcel. Maneja el Programa de Asistencia a los Testigos, proveyendo información y apoyo a través del proceso de justicia criminal.

### Recurso para Personas Mayores

#### Administration on Aging

[www.aoa.gov](http://www.aoa.gov)

#### Aging Parents: A Survival Guide

[www.agingparents.com](http://www.agingparents.com)

#### Alzheimer's Association (703) 359-4440

[www.alz.nova.org](http://www.alz.nova.org) (800) 207-8679

#### American Association of Retired Persons

[www.aarp.org](http://www.aarp.org) (202) 434-2277

#### Children of Aging Parents

[www.careguide.net](http://www.careguide.net) (800) 227-7294

#### Choice in Dying/Partnership for Caring

[www.partnershipforcaring.org](http://www.partnershipforcaring.org) (202) 338-9790

(800) 989-9455

#### ElderWeb

[www.elderweb.com](http://www.elderweb.com)

#### FIRSTGOV for Seniors

[www.seniors.gov](http://www.seniors.gov)

(800) FED-INFO

#### Guide to Retirement Living

[www.retirement-living.com](http://www.retirement-living.com)

(703) 536-5150

(800) 394-9990

#### Long-Term Care Link

[www.longtermcarelink.net](http://www.longtermcarelink.net)

#### Medicaid Helpline

[www.cns.state.va.us/dmas](http://www.cns.state.va.us/dmas)

(800) 552-8627

#### National Alliance for Caregiving

[www.caregiving.org](http://www.caregiving.org)

(301) 718-8444

#### National Family Caregivers Association

[www.nfcares.org](http://www.nfcares.org)

(301) 942-6430

#### Senior Resource

[www.seniorresource.com](http://www.seniorresource.com)

#### VICAP

(703) 228-1732  
(Virginia Insurance Counseling & Advocacy Program)

#### Well Spouse Foundation

[www.wellspouse.org](http://www.wellspouse.org)

(202) 942-1769

## Padres y Familias - Servicios Humanos

### Legal Services of Northern Virginia

603 King Street, 4º piso

Alexandria, Virginia 22314

(703) 684-5566 Facsímile (703) 684-0946

www.lsnv.org

Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-5 p.m.

Costo: Gratis, pero sujeto a límite de ingresos.

Asiste en temas relacionados con la familia, incluyendo custodia, visitas, sustento para los niños, terminación de los derechos paternos, y violencia doméstica.

### Servicios Para Padres Mayores

#### Caridades Católicas de Alexandria—Centro para Personas Mayores San Martín de Porres

4650 Taney Avenue

Alexandria, Virginia 22304

(703) 751-2766 Facsímile (703) 212-7306

Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-2 p.m.

Cost: Gratis, se solicita donación para los almuerzos. Provee educación sobre nutrición y almuerzos nutritivos para los Alexandrinos participantes y sus esposas de 60 años o más. Ofrece clases de ejercicios para personas mayores, recreación, educación, consejería. Contrata con la Oficina para Personas Mayores y Servicios de Protección para Adultos de Alexandria para el Programa de almuerzo y transportación. Ofrece seguimiento de caso regional.

#### Departamento de Servicios Humanos de Alexandria—Centro Diurno de Servicio para Adultos

1108 Jefferson Street

Alexandria, Virginia 22314

(703) 838-4224 Facsímile (703) 519-3312

Horario: lunes a viernes, 7:30 a.m.-5:30 p.m.

Costo: De acuerdo a los ingresos. Acepta Medicaid, la Administración de Veteranos.

Ofrece servicios diurnos para personas mayores que no deben ser dejadas solas. El programa provee un medio-ambiente seguro supervisado, actividades terapéuticas, observación de salud por una enfermera registrada, y descanso para las personas que los cuidan. Transportación disponible.

#### Departamento de Servicios Humanos de Alexandria—Servicios para la Familia—Programas de Beneficios—Medicaid

2525 Mount Vernon Avenue

Alexandria, Virginia 22301

(703) 838-0700

Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-5 p.m.

Asiste a personas de bajos ingresos con solicitud y determinación de elegibilidad para un programa comprehensivo de cuidado médico.

#### Oficina de Personas Mayores y Servicios para Adultos

(703) 838-0920 Facsímile (703) 838-0886

Provee una variedad de servicios para Alexandrinos mayores de 60 años. Incluyendo Servicios de Protección para Adultos,

compañía en la casa, centro diurnos para adultos de cuidado de salud, entrega de comida a domicilio y almuerzos en grupo, programa para promover de hábitos saludables, solicitudes para asistencia médica.

#### Servicios de Protección para Adultos (Las 24 Horas)

Diariamente: (703) 838-0778 Después de horas (888) 832-3858. Provee investigación de quejas de abuso, negligencia, explotación, auto-negligencia de personas mayores.

**Cuidado en la Casa** entrena y certifica los personas para que puedan ayudar a proveer asistencia cocinando, haciendo la limpieza, compras, y el cuidado personal gratis a personas elegibles de bajos ingresos.

#### Seguridad y Alerta de Vida

Sirve a los Alexandrinos incapacitados, que se encuentran solos en la casa la mayor parte del tiempo, ayudando a los residentes en riesgo médico a mantener sus vidas independiente. Cualquier residente de Alexandria con problemas de salud o incapacidad quien se encuentre solo o que no tenga ayuda en algún momento durante un período de 24 horas es elegible para que le instalen un transmisor que pide ayuda en una emergencia; el sistema también está equipado con un detector de humo. Existe un costo para cubrir su arriendo, mantenimiento y reparación. Alguna personas de bajos ingresos puede que sea elegibles para tener el sistema gratis.

## Sugerencia

### Señales de Peligro que Pueden Indicar que una Persona Mayor Necesite Asistencia o un Cambio en su Situación de Vida

La pérdida súbita de peso puede que sea una indicación que la persona anciana simplemente no está comiendo o no está preparando comida.

No tomar su medicación o tomar dosis excesivas puede que indique confusión, olvido, o mal interpretación de las instrucciones del doctor.

Quemaduras o marcas de heridas puede que indiquen problemas físicos que implican debilidad general, desmemoria, o un posible uso inadecuado de alcohol.

Deterioración de los hábitos personales así como bañarse y lavarse con champú con menos frecuencia, no rasurarse, o no usar la dentadura puede que sea el resultado de problemas mentales o físicos.

Aumento en el número de accidentes de auto puede indicar disminución de reflejos, visión mala, debilidad física, o inhabilidad de manejar una movilidad.

Extremadamente sospechosos, esto puede indicar desorden en el proceso del pensamiento. Por ejemplo, sus padres piensan que los vecinos, amigos, familia, doctor y otras personas están conspirando contra ellos.

Una serie de fuegos pequeños pueden ser causados al dormitarse u olvidarse de apagar la estufa o artefactos eléctricos, o puede que indique desvanecimientos o mareos.

([www.state.gov/m/dghr/florsrcs/pubs2048.htm](http://www.state.gov/m/dghr/florsrcs/pubs2048.htm))

## Padres y Familias - Servicios Humanos

**Taxis para Personas Mayores** provee transportación limitada de puerta a puerta en horarios regulares para residentes de Alexandria de 60 años o más a centros para personas mayores, actividades de recreación y para compras de víveres. Se solicita donación. (Vea a seguir Servicios para Personas Mayores de Alexandria)

### Departamento de Servicios Humanos de Alexandria-Centro para Personas Mayores Charles Houston

901 Wythe Street  
Alexandria, Virginia 22314  
(703)838-4832

Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-2 p.m.

Costo: Solicita contribución

Provee clases de nutrición y almuerzos calientes y nutritivos para residentes de Alexandria y sus esposas de 60 años o más. Ofrece una variedad de actividades, presentadores, viajes, y clases de ejercicios para personas mayores. La agencia puede proveer transportación.

### Departamento de Salud Mental, Retardación Mental y Abuso de substancias-Centro de Salud Mental-Servicios Geriátricos

720 North Saint Asaph Street  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 838-6400 Facsímile (703) 838-5062

Horario: lunes, martes y miércoles 8:30 a.m.-9 p.m. , jueves y viernes, 8:30 a.m.-5 p.m.

Costo: De acuerdo a los ingresos. Acepta Medicaid, Medicare, seguro.

Un equipo Geriátrico Interdisciplinario Profesional provee evaluaciones individuales y tratamiento para la familia, seguimiento de caso, actividades de extensión, y observación de remedios para residente de Alexandria de 60 años o más. Ofrece grupos de apoyo en tres centros para personas mayores.

### Servicios de Alexandria para Personas Mayores

121 North Saint Asaph Street  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 836-4414 Facsímile (703) 836-1252

Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-5 p.m.

Costo: De acuerdo a los ingresos

Provee guardianes y curadores para adultos incapacitados que carecen de un apropiado miembro de la familia o amigo para actuar como tal. También ofrece alternativas menos restrictivas al sistema de guardián, asistencia con procedimientos, y formularios de la corte par miembros de la familia /amigos que están haciendo de guardián o curador. Provee asistencia de empleo, cuidado-en-casa, ayuda de emergencia, y consulta para la familia sobre el cuidado de personas mayores. La agencia provee transportación para ancianos a edificios médicos y a mercados dentro del área de Alexandria. La transportación tiene que ser reservada hasta las 4 p.m. del día hábil anterior. La agencia tiene un contrato con una compañía local de taxi, la cual cobra \$1.50 por viaje y pasajero.

### La Declaración de Derechos de las Personas que Cuidan otras Personas

Cuidarse personalmente. Este no es un acto de egoísmo. Esto me dará la capacidad de cuidar mejor a mi pariente.

Solicitar la ayuda de otros aunque mi pariente se oponga. Yo reconozco los límites de mi resistencia y fortaleza.

Mantener partes de mi propia vida que no incluya a la persona a quién cuido, de la misma forma que lo haría si ella estuviese sana.

A enojarme, deprimirme, y ocasionalmente expresar sentimientos difíciles.

Rechazar cualquier tentativa por parte de mi pariente ya sea consciente o inconsciente de manipularme a través del sentido de culpa, rabia, o depresión.

Recibir en cambio, consideración, afección, perdón, y aceptación por lo que hago por mi ser querido durante el tiempo que yo ofrezco lo mismo.

De sentir orgullo de los que estoy realizando y aplaudir el coraje que algunas veces se necesita para satisfacer las necesidades de mi pariente.

Proteger mi individualidad y el derecho de hacer mi vida propia que me sostendrá cuando my pariente ya no necesite mi ayuda.

(Del Co-op Networker)

### Legal Services of Northern Virginia

603 King Street, 4º piso  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 684-5566 Facsímile (703) 684-0946  
www.legalaidhelp.org

Horario: Lunes a viernes 9 a.m.-5 p.m.

Costo: Límite de ingresos.

Asiste personas de bajos ingresos y provee programas relacionados con propiedades, testamentos, beneficios públicos, y seguros; aviso-por-solamente una vez independientemente de los ingresos a personas de más de 60 años.

### Servicios para Jóvenes Incapacitados

#### Brain Injury Association of America, Inc.

105 North Alfred Street  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 236-6000 (800) 444-6443  
Facsímile (703) 236-6001  
www.biausa.org

horario: lunes a viernes, 9 a.m.-5 p.m.

Provee información a nivel nacional sobre lesiones al cerebro; y recursos para personas con lesiones al cerebro, sus familias, y a profesionales.

## Padres y Familias - Servicios Humanos

### Centro de Entrenamiento para Padres de Abogacía Educacional (PEATC)

(800) 869-6782 (703) 923-0020 (703) 569-6200 (español)  
www.peatc.org

PEATC es un centro para entrenamiento e información financiado federalmente para ayudar a los padres entender la educación especial y la importancia de su participación para sus hijos con incapacidades. PEATC provee información, asistencia, y apoyo para las familias con niños incapacitados. Ofrece guías en el Internet, hojas informativas, calendarios de eventos, recursos, enlace a leyes y regulaciones, y otras informaciones importantes para la familia y proveedores.

### Centro de Entrenamiento Virginia del Norte—Centro Regional de Apoyo Comunitario

9901 Braddock Road  
(703) 323-4021 Facsímile (703)323-2015  
Horario: Oficina 8:15 a.m.-5 p.m.

Elegibilidad: Tiene que existir por lo menos de estas situaciones:

- el servicio requerido no es disponible en la comunidad
- no puede pagar los servicios en la comunidad
- los proveedores de servicios en la comunidad no pueden atender a las personas por causa de comportamiento problemático.

El Centro provee servicios para ciudadanos en los condados de Arlington, Fairfax, Loudoun, y Prince William, y en las ciudades de Alexandria, Fairfax, y Falls Church. Provee cuidado de relevo a corto plazo de acuerdo al espacio disponible. Los servicios son proveídos principalmente para adultos; no obstante, consultas de comportamiento, psiquiátricas y examinación física son ofrecidas para adolescentes.

### Centro Nacional de Diseminación de Información para Niños con Discapacidades

www.nichcy.org o www.kidsource.com/nychcy  
o llamar (800) 695-0285

Provee ayuda bilíngüe; ofrece publicaciones (disponibles en español—ver la página web) cubren temas relacionados con los niños y los jóvenes con discapacidades, incluyen recursos como las programas y los servicios especiales, y sus derechos educacionales bajo la ley y lo que la ley requiere. Ofrece Zigawhat, una página web para niños con enlaces para y sobre niños con discapacidades

### Clínica Ortopédica Kiwanis

5255 Loughboro Road, NW  
Washington, DC 20016  
(202) 363-1148 Facsímile (202) 363-0899  
Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-5 p.m.

Elegibilidad: Desde el nacimientos hasta los 18 años  
Provee consultas y evaluaciones gratuitas de niños con condiciones de incapacidad ortopédica, tratamiento y cuidado de seguimiento, incluyendo rayos X, terapia física, cirugía, ajustamiento de aparatos ortopédicos, aparatos ortopédicos, visitas en la casa, se provee transportación cuando necesaria.

### Comisión de Alexandria para las Personas Incapacitadas—Oficina para las Personas Mayores y Servicios para Adultos

2525 Mount Vernon Avenue  
Alexandria, Virginia 22301  
(703) 838-0711 Facsímile (703) 836-0886  
TTY (703) 836-1493

Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-5 p.m.

Aboga por programas para personas con incapacidades sensoriales y físicas en la Ciudad de Alexandria.

### Departamento de Recreación, Parques y Actividades Culturales—Programa de Recreación para Necesidades Especiales

1108 Jefferson Street  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 519-3353 Facsímile (703) 535-5863

Horario: Las horas varían, de acuerdo a los programas.

Costo: Para paseos y eventos especiales

**Recreación Terapéutica** ofrece programas y clases para niños y adultos con incapacidades variadas con la meta de proveer diversión, recreación disfrutable, y una experiencia de momentos libres para personas con incapacidades al mismo tiempo que aumentan sus conocimientos y fomentan la participación independiente.

**Programa de Recreación con Amigos** ha sido diseñado para incluir niños (de 5 años o más) con incapacidades en programas generales de recreación ofrecidos después de clases y durante los recreos en la escuela. Los días y horarios varían.

**Martines-pescadores** es un programa, para niños (de 5 años o más) con incapacidades físicas o sensoriales y para sus padres, al aire libre para percatarse de la naturaleza.

**Oportunidades Deportivas para Jóvenes** es un programa básico de fútbol y baloncesto con enfoque en el espíritu de equipo y diversión. Jóvenes de (5-18 años) con o sin incapacidades pueden participar. Enero-febrero, durante 8 sábados, 2-4 p.m.

**Programa de Integración Después-de Clases** es un programa después de clases para niños (de 6 a 12 años) con problemas de comportamiento emocional. De noviembre a mayo, lunes y jueves, 3-6 p.m.

**Paisajes para Adolescentes** es un programa que se lleva a cabo en los centros y paseos en la comunidad para jóvenes de desarrollo retrasado y/o retardo mental (de 13 a 17 años). Se provee transportación de la escuela al domi-cilio. De Octubre a Mayo, martes y jueves, 3:30-5:30 p.m.

### Departamento de Salud Mental-Retardo Mental y Abuso de Substancias—División de Cuidados de Extensión

3105 Colvin street  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 519-5932 Facsímile (703) 519-5939  
Horario: lunes a viernes, 8:30 a.m.-5:30 p.m.

Costo: Existen planes de pagos negociables. A ningún residente de Alexandria se le niega servicios por no poder pagar.

Provee evaluación de necesidades individual y familiar, asistencia para encontrar fondos, y el uso de servicios tales como terapias del habla, ocupacional, y física; asiste en la adquisición y

## Padres y Familias - Servicios Humanos

conservación de los beneficios de Seguro Social y Medicaid; educación para niños de 0-3 años y sus padres; entrenamiento en la casa y asistencia de cuidado personal; cuidado de relevo a través de un proveedor.

### Departamento de Salud de Virginia–Conexión para Niños

3299 Woodburn Road, Apartado 220  
Annandale, VA 22003  
(703) 205-2632

Coordina cuidados para, y administra fondos, para ayudar a los niños con necesidades de cuidados especiales de salud sin o con insuficiente seguro.

### Departamento para el Ciego y para el Incapacitado de la Visión de Virginia

Oficina Regional de Fairfax  
11150 Main Street, Apartado 502  
(703) 359-1100 (800) 622-2155  
Facsimile (703)359-1111 TDD (703) 359-1100  
www.vdbvi.org

Horario: lunes a viernes, 8:15 a.m.-5 p.m.

Elegibilidad: Tiene que residir en Virginia y la reducción visual tiene que afectar adversamente la educación, o independencia; se requiere documentación médica de deterioración visual. Provee orientación, instrucción de movimientos, y consultas para infantes con la visión deteriorada y ciegos, preescolares, a niños y sus padres, profesores, y guardianes. Ofrece libros de adaptación, materiales, y presta equipos. Evaluación vocacional, y se provee preparación para estudiantes de secundaria.

### Easter Seals Society of Northern Virginia, Inc.

6319 Castle Place, Apartado A  
Falls Church, Virginia 22044  
(703) 538-4480 Facsimile (703) 237-0249 TDD 538-2407  
Costos: De acuerdo a los ingresos. Acepta Medicare, Medicaid, y otros seguros médicos.

Provee la intervención temprana a los niños quienes sufran de retardo en el desarrollo o dificultad en aprender; ofrece un campimiento interno para los residentes de Virginia con discapacidades.

### Easter Seals–Centro para el Desarrollo de Niños de Virginia del Norte

111 North Cherry Street  
Falls Church, Virginia 22046  
(703) 534-5353 Facsimile (703) 534-5335

Horario: lunes a viernes, Centro para el desarrollo de niños, 7 a.m.-6 p.m.; Terapia de Hogar y Comunitaria, 8 a.m.-5 p.m.

Elegibilidad: Centro para el desarrollo de niños, de 6 semanas a 5 años. Programa de Terapia de Hogar y Comunitaria, desde el nacimiento hasta lo 21 años.

**El Centro para el Desarrollo de los Niños** provee educación temprana inclusa apropiadamente desarrollada y guardería durante todo el día para niño con o sin incapacidades, pone a los niños con o sin incapacidades en las mismas actividades y salas de clases.

**Programa de Terapia de Hogar y Comunitaria** consiste de un equipo ocupacional y terapeutas físicos, patólogos del habla y del

lenguaje, y especialistas en el desarrollo del niño que proveen:  
–Terapia ambulatoria, con evaluaciones efectuadas en el centro, y tratamiento para promover el desarrollo de las habilidades motores, cuidado personal, procesamiento sensorial, cognición, y lenguaje/habla.

–Terapia de Intervención Temprana, evaluación en los hogares de los niños o en otros lugares a través de especializados tratamientos y estrategias, juegos terapéuticos, participación/educación de los padres

**Programas de Desarrollo y Grupos de Juegos** ofrece semanalmente grupos de juegos estructurados para niños y sus familias en comunidades predominantemente hispano-hablantes. Provee educación temprana bilingüe; observación y seleccionamiento de retardo en el desarrollo; información sobre el desarrollo del niño; y servicios de apoyo para las familias de bajos o moderados ingresos.

### Entrenamiento de Trabajo para Personas Incapacitadas/ Alexandria Service Source

6295 Edsall Road, Apartado 175  
Alexandria, Virginia 22312-2670  
(703) 461-6000 (800) 544-0817  
TTY (703) 4617905 Facsimile (703) 461-3906

www.ourpeoplework.prg

Horario: lunes a viernes, 8:30 a.m.-5 p.m.

Elegibilidad: De 18 años a más.

Provee entrenamiento en el lugar de empleo combinado con trabajo, ajustamiento personal y social para preparar a las personas con incapacidades emocionales/mentales/físicas que entren al competitivo mercado de trabajo. Ofrece empleos en Virginia, Maryland, North Carolina y Washington DC en entrenamiento de tecnología y oportunidades. Los empleados reciben sueldo y tienen que poder trabajar en un ambiente de semi-supervisión.

### Escuelas Públicas de Alexandria–Oficina de Educación Especial

2000 North Beauregard Street  
Alexandria, Virginia 22311  
(703) 824-6650 Facsimile (703) 931-0187

Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-4:30 p.m.

Elegibilidad: Residentes de la Ciudad de Alexandria, edades 2-21, quienes su incapacidad (como es determinada por el personal multi-disciplinario de evaluación de Alexandria) afecta su educación adversamente.

Provee evaluaciones multi-disciplinarias, elegibilidad, y programas de educación individual y un serie de servicio alternos para los residentes de desarrollo lento, visión defectuosa, incapacidad del aprendizaje, ortopédicamente incapacitados, mentalmente retardados, con severos disturbios emocionales, incapacitados del habla, y con otras incapacidades de salud, y para ciegos-sordos.

### Hospital para Niños–Centro Regional para Servicios Ambulatorios–Centro Auditivo y del Habla–Oficina de Virginia del Norte

8501 Arlington Boulevard, Apartado 200  
Fairfax, Virginia 22031  
(571) 226-8397 Facsimile (571) 226-8335

## Padres y Familias - Servicios Humanos

Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-5 p.m.

Elegibilidad: desde el nacimiento hasta los 21 años

Costo: Varían dependiendo del servicio.

Provee servicios del habla y lenguaje, audiofonos, voz, evaluación de fluencia, programa de terapia del habla y lenguaje en grupos de verano.

### Families First of Alexandria, Inc

817 Little Street

Alexandria, Virginia 22301

(703) 548-2477 Facsímile 548-0539

www.ffcmh.org

Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-5 p.m.

Esta sucursal de la Federación de familias para la Salud Mental de los Niños se enfoca en la necesidades de los niños y jóvenes con desorden emocional, de comportamiento, o mental y sus familias.

### Sistema de Bibliotecas Públicas de Alexandria

5005 Duke Street

Alexandria, Virginia 22304-2903

(703) 519-5900 Facsímile (703) 519-5917

TTY (703) 519-5918

Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-5 p.m.

Elegibilidad: Ser residente de la Ciudad. Una solicitud certificada y firmada por un profesional debe ser completada para que los servicios puedan empezar.

**Visitas a Personas confinadas a su Hogar** ofrece gratuitamente entrega de materiales bibliotecarios a personas que no pueden visitar las bibliotecas.

**Servicios de Libros Hablantes**, (703) 519-5911, provee gratuitamente máquinas para leer que tocan cassettes especialmente diseñados, cassettes de cintas pregrabadas para personas ciegas e incapacitadas. Los libros hablantes son obras completa y no condensadas, desde literatura clásica hasta "best-sellers", cubren una gran variedad de temas, todos profesionalmente grabados por la Biblioteca del Congreso para los visualmente incapacitados, o con incapacidad de aprendizaje. Servicio por correo es disponible para aquellos que no pueden salir de sus casas.

**Equipo de Adaptación** ayuda a los usuarios incapacitado a ver con mejor facilidad fotografías en colores o en blanco y negro, correo personal, saldos de chequeras, o leer libros y otras publicaciones. El usuario coloca el objeto en la plataforma y este se magnifica en la pantalla. (Solamente en la biblioteca Beatley).

**Lector Personal Kurzweil** es una máquina óptica lectora que lee tipos de letras o textos mecanografiados (hojas sueltas mecanografiada, libros entapados, y revistas) y los transforma en comunicación auditiva.

**Jaws** (Mandíbulas) es un programa que lee pantallas para permitir que ciegos y personas visualmente incapacitada que usan computadores tengan acceso a programas de educación y relacionados con trabajo, para navegar la red, y para leer o escribir correo electrónico.

**Windows Eyes (Ventana de los Ojos)** es un programa lector con una pantalla sintetizadora oral para entrar a programas compatibles con Windows Microsoft. **Zoomtext (Magnificador de Texto)** es una pantalla adaptable magnificadora y programa para que los visualmente incapacitados

puedan leer todas las pantallas con Windows Microsoft.

### St. Coletta of Greater Washington, Inc

207 South Peyton Street

Alexandria, Virginia 22314

(703) 683 3686 Facsímile (703) 683-9888

www.stcoletta.org

Provee un programa educacional completo diseñado para desarrollar todo el potencial del estudiante con incapacidades múltiples o incapacidad del desarrollo. Ofrece instrucción terapéutica y vocacional en una atmósfera cariñosa y estimulante. También ofrece apoyo individual de empleo y entrenamiento para adultos.

### Intervención Temprana de Virginia/Niñez Temprana/Programas Preescolares para Niños Incapacitados de 2 a 5 Años

(800) 234-1448

(804) 771-5877 (TTY/TTD) Facsímile (703) 225-7913

www.infantva.org/default.htm

Información para padres sobre el Decreto Parte C de Individuos de Virginia con incapacidades, el cual rige la asistencia para familias con infantes y niños pequeños desde su nacimiento hasta los 3 años (por ejemplo de 0 hasta 36 meses) quienes sufran de retardo en el desarrollo, quienes tengan desarrollo atípico, o quién tenga un diagnóstico físico o condición mental con una gran probabilidad de resultar en retraso.

## Oportunidades para Voluntariado

### Centro Campagna—Retired & Senior Volunteers (RSVP)

418 Washington Street

Alexandria, Virginia 22314

(703) 549-1607

www.campaigncenter.org

Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-5 p.m.

Provee oportunidades a nivel nacional para personas mayores (de 55 años o más) de todas las procedencias para que participen en servicios voluntarios que abordan las necesidades de la comunidad en áreas como la educación, seguridad pública, conservación del medio ambiente. Los proyectos especiales del RSVP son América Lee/Iniciativa Primaria de Alexandria, "El Grupo de Abuelos," y el Cuerpo del Medio Ambiente de Personas Mayores (SEC).

### Oficina de Voluntarios de Alexandria—Centro de Información y Recursos

2210 Mount Vernon Avenue

Alexandria, Virginia 22301

(703) 836-2176 Facsímile (703) 683-1793

www.alexandriavolunteers.org

Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-5:30 p.m.

Provee servicios de apoyo a personas, organizaciones comunitarias sin fines lucrativos, y agencias públicas. Mantiene información sobre oportunidades de voluntariado y publica el boletín bimestral Volunteer Times, sobre las necesidades actuales de servicio voluntario.

## Padres y Familias - Recreación

Sobre

### Recreación y Ejercicio

Nosotros necesitamos "re-crear" —para renovarnos.

- Mejora la participación en actividades familiares y comunitarias;
- Mejora el sentido de bienestar y reduce la ansiedad;
- Aumenta y mantiene la eficiencia del corazón y pulmonar;
- Mejora/mantiene la solidez de la estructura ósea;
- Ayuda en el control de peso;
- Reduce el riesgo de muchas enfermedades crónicas; y
- Aumenta/mantiene la resistencia, la flexibilidad, el movimiento, y la coordinación.

"Yo iría a muchos más bailes. Yo andaría más en carruseles. Yo recogería más margaritas"

extracto de *If I Had my Live to Live Over* Nadine Starr, 85 años

### Recreación para Adultos

#### Departamento de Recreación, Parques y Actividades Culturales

1108 Jefferson Street  
Alexandria, Virginia 22314

(703) 838-4343 TTY (703) 838-4842

Provee una selección de diversos programas para una variedad de ciudadanos, desde infantes a personas mayores y personas con necesidades especiales, y ofrece actividades tales como juegos, deportes, artes, trabajos manuales, pasatiempos, música, drama, y baile. Maneja siete centros de recreación, cinco centros para después de clases en las escuelas, y lugares de recreación en verano (playgrounds). Una lista completa de centro y lugares de recreación aparece en la sección de Recreación en el capítulo de Niños Jóvenes de esta Guía. Mantiene todas las canchas de pelotas y parques. Provee parques seguros y en excelente estado de mantenimiento, estructuras de recreación al aire-libre, y espacios abiertos en los 809 acres de parques y terrenos de la Ciudad. El cuerpo de empleados de deportes para adultos coordina una variedad de deportes de mujeres y de hombres, ligas de deportes mixtos y torneos especiales. Las ligas de deportes incluyen fútbol, softball, volibol, y baloncesto. Maneja programas en toda la Ciudad, incluyendo actividades culturales, festivales, conciertos, y actividades en los feriados. Se aquilen lugares para picnic por grupos por orden de solicitud. El costo varía de acuerdo al evento. Llamar para obtener mas información.

#### Centro de Recreación Parque Chinquapin

3210 King Street (703) 519-2160

Los servicios ofrecidos incluyen una piscina interior y un pozo para bucear abiertos durante todo el año; entradas con descuentos;

parque y sendero en la naturaleza; canchas de tenis iluminadas; acuáticos; deportes y clases de ejercicios; saunas; salas de ejercicios y caminadoras, certificados para regalos; y salas completamente equipadas con armarios. Terreno para jardinería, y equipos de deportes para rentar; canchas al aire libre de baloncesto y volibol; modulo de juego en el parque y canchas de racquetball

#### Festivales Étnicos

**Oficina de Eventos Especiales** (703) 838-4844

**Línea Caliente de Eventos** (703) 838-4686

Los festivales, coordinados en sociedad mixta con otras organizaciones, se realizan en los lugares a seguir: Market Square, 301 King Street en Old Town Alexandria; Parque Waterfront, Strand Street (Entre Prince y King Street); en Old Town en Alexandria; Parque Fort Ward, 4301 West Braddock Road, Alexandria. Cada festival comparte la cultura de su gente a través de entretenimiento, comidas, artes, artesanías. Llamar para mas información.

#### Centros de Recreación para Personas Mayores

**Centro John Adams** (703) 838-4345 (día)

5651 Rayburn Avenue (703) 838-3388 (noche)

Horario: lunes a viernes, 6-10 p.m.

El centro posee gimnasio; volibol (lunes y miércoles); baloncesto (martes, jueves y viernes); sala de juegos; tenis de mesa; mesas de billar; mesas de juego.

#### Centros de Medio-Tiempo para Personas Mayores

**Centro Maury** (703) 838-4345

600 Russell Road

Horario: martes y jueves, (octubre a mayo), 7-10 p.m.

**Centro MacArthur** (703) 838-4345 (día)

1101 Janney's Lane (703) 838-4830 (noche)

Horario: lunes y miércoles, (septiembre a junio), 8-10 p.m.; sábados, 9:30-11 a.m. Las horas pueden variar, cerciorese con los funcionarios del centro.

#### Espacios al aire Libre para Aquiler

Picnic en los Parques (703) 838-4844

(áreas para aquiler en los parques de la Ciudad)

Información sobre aquiler en

el Parque Chinquapin (703) 931-1127

Áreas al aire libre de los lugares a seguir: Oronoco Bay, Waterfront, Jones Point, Fort Ward, y Chinquapin Park pueden ser alquiladas para grandes grupos del comercio de Alexandria, grupos comunitarios, y ciudadanos; y también se pueden alquilar terrenos para jardinería.

**Espacios Adentro para Aquiler** son disponible para el uso de grupos comunitarios y organizaciones. Los complejos recreativos brindan salas de reunión, salas para ensayos de coros, baile, y grupos de teatro. El costo varía de acuerdo a las necesidades de cada grupo. Reservación e información debe ser obtenida en cada uno de los centros.

**Centro Memorial Dr. Oswald Durant** (703) 838-6323

1605 Cameron Street

**Centro Nannie J. Lee** (703) 838-4845

1108 Jefferson Street

Horario: lunes a viernes. 8 a.m.-10 p.m. Fines de semana diferentes horarios

Espacios para aquiler son disponibles diariamente para los residentes de la Ciudad de Alexandria, de 8 a.m.-10 p.m. Los espacios para aquiler incluyen un Hall de exhibición que es ideal para recepciones, banquetes, celebraciones, y ceremonias de

## Padres y Familias - Recreación

premios, con una cocina ideal para servir adyacente al Hall. Salas de reunión para grupos cívicos y comunitarios; un estudio para danza que es ideal para ensayos y programas; y el auditorio Richard Kauffman con capacidad para 400 personas. También se añaden amenidades adicionales para el auditorio tales como: un sistema de sonido, luces para el palco, piano, podio, y micrófonos.

### Parque Regional Cameron Run

4001 Eisenhower Avenue

Alexandria, Virginia 22314

Jaula para batear: (703) 960-0767

Mini golf: (703) 960-8719

Cobertura para alquilar: (703) 352-5900

Parque Acuático: (703) 960-0667

[www.nvrpa.org/cameron.html](http://www.nvrpa.org/cameron.html)

Horario: La piscina abre desde el fin de semana del Memorial Day hasta el Labor Day. La jaula para batear y la pista de mini golf abren desde la mitad de marzo hasta fines de octubre. Las horas varían.

Costo: varía (vea a seguir); los costos pueden ser vistos en la página web.

Presenta el Parque Acuático las Grandes Olas; jaulas para batear; pistas de lujo de golf en miniatura; alquiler de espacio para picnic con cobertura para 100 personas; y pesca en las orillas del lago Cook.

**El Parque Acuático** ofrece una piscina de olas, piscina para juegos; piscinas para niños pequeños, 4 toboganes de agua, y un bar para refrigerios; llamar al teléfono de la piscina para información sobre los costos de admisión y entradas para la temporada

**Jaula para Batear** Costo: 16 pelotas \$1.00; alquiler para equipos por 1/2 hora \$18.00, por hora \$34.00.

**Pistas de Lujo de Golf en Miniatura** Costo: Para edades de 13 - 59, por juego \$5.00, para personas mayores (60 años o más) y niños (12 años o menos), \$4.00 por juego. Grupos de (10 o más) \$2.75 por juego; para miembros de la piscina \$2.75 por juego.

**Lago Cook** se beneficia del programa del Departamento de Caza y Pesquería de Tierra Firme y Urbana. Un perfecto lugar para pescadores jóvenes. Una estampa adicional es requerida para la pesca de la trucha. Peces: trucha (solamente en el invierno), bluegill, bass y catfish.

### Centro para Personas Mayores Charles Houston

901 Wythe Street

Alexandria, Va 22314

(703) 838-4832

Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-2 p.m.

Costo: Solicita contribuciones

Edades: De 60 años y más con sus esposas

Provee clases de nutrición y almuerzos caliente y nutritivos para residentes de Alexandria y sus esposas de 60 años o más. Ofrece una variedad de actividades, presentadores, viajes, y clases de ejercicios para ancianos. La agencia puede proveer transportación. El programa es dirigido por la Autoridad de Reordenación de Zonas y Viviendas de Alexandria.

### Puerto de la Ciudad

Departamento de Recreación, Parques y Actividades Culturales

1108 Jefferson Street

Alexandria, Virginia 22314

(703) 838-4843 (Información para espacio en los Atracaderos, Lista de Espera y costo)

Horario: Oficina: lunes a viernes, 8 a.m.-5 p.m.

Horario del Puerto: de abril a octubre, lunes a viernes, 10 a.m.-9 p.m.; sábados 8 a.m.-10 p.m.; domingo, 8 a.m.-9 p.m.;

noviembre a Marzo, sábado y domingo, 10 a.m.-5 p.m.

Costo: Fijo

Edades: 19 o mayor

El Puerto de la Ciudad está localizado atrás del Centro de Artes Torpedo Factory y la punta sudeste del Founder park. Tiene 62 atracaderos para botes mas espacio adicional para atracar temporariamente en los muros marinos y áreas adyacentes para botes de placer embarcaciones comerciales. Para los dueños de botes que deseen pasar la noche tenemos comodidades de baños y duchas. Cada muelle tiene una conexión eléctrica de 30 amperes y una manguera de agua (en la temporada). Botes de placer que soliciten espacio temporario deben contactarse con el Director del Puerto en VHF canal 16. El personal del Departamento de Recreación administra la lista de espera para los muelles del puerto. Abre durante todo el año excepto en estos feriados: Año Nuevo, Día de Martin Luther King, Jr., Día de los Presidentes, Día de Acción de Gracias, el día después de Acción de Gracias, Vísperas de Navidad, y Navidad.

### Parque de la Ciudad para Patinar

Departamento de Recreación, Parques y Actividades Culturales

3300 Duke Street (Lockett Field)

(703) 838-4343 (solamente para información—no parque para patinar)

El parque para patinar abre diariamente a las 9 a.m. las horas de cierre varían de acuerdo a la temporada: abril/agosto/septiembre, 7 p.m.; mayo/junio/julio, 8:30 p.m.; de octubre a marzo, 5 p.m.

Costo: Gratis

Diseñado para skatebord y entusiastas de patines en línea. Los participantes tienen que tener 6 años o más; menores de 10 años tienen que estar acompañados por un adulto. A todos los participantes se le requiere el uso de cascos, rodilleras y codilleras a todo momento.

## Infantes y Niños Pequeños - Edad Pre-escolar

### Capítulo II Infantes y Niños Pequeños - Edad Pre-escolar

<b>A. Consejería/Desarrollo</b>	
Etapas en el Desarrollo de Infantes y Niños Pequeños	36
Recursos – Desarrollo del Niño	37
<b>B. Educación/Cuidado de Niños</b>	
Sobre: Casas de Familia en el Cuidado de Niños	38
Sugerencia: Escogiendo una Casa Familiar para Cuidado de Niños	38
Recursos – Cuidado de Niños	38
Listado de Observaciones para el Cuidado de Niños	39
Sobre: Guarderías Infantiles	40
Recursos – Guarderías Infantiles	40
Sobre: Jardín de Infancia	42
Recursos – Jardín de Infancia	42
<b>C. Salud</b>	
Sobre: Síndrome de Muerte Súbita Infantil	43
Recursos – La Seguridad de los Asientos de Autos	44
Nunca, Jamás Deje Solo a un Niño en el Auto	44
Sugerencia: La Seguridad de los Asientos de Autos	44
Inmunizaciones para Bebés	45
Sobre: Inmunización	46
Recursos – Clínicas de Inmunizaciones	46
– Cuidado Pediátrico	46
Como Proteger los Niños de los Venenos	47
Alerta Sobre Alergias de Alimentos	47
Síndrome de Bebe Sacudido	48
<b>D. Servicios Humanos</b>	
Recursos – Seguro de Salud para Niños	49
– Servicio de Protección de Niños	49
Sugerencia: Abuso de Niño—¿Qué Puede Hacer Usted?	49
Recursos – Nutrición	49
<b>E. Recreación</b>	
Sobre: Grupos de Juego	50
Recursos – Grupos de Juegos	50
Sugerencias: Niños y Juegos	51
Recursos – Recreación	51

## Infantes y Niños Pequeños - Edad Pre-escolar

### Las Etapas de Desarrollo en los Infantes y Niños Pequeños

#### Bebés Recién Nacidos: Sanos y Salvos

Los padres tienen que hacer que los pequeños recién nacidos se sientan seguros a través de bastante contacto.

No se sienta con miedo de alzar constantemente a su bebé.

Los bebés recién nacidos no se “malcrian” con demasiada atención

Los bebés **nunca** son candidatos para ser disciplinados: ellos son muy pequeños.

#### Infantes de 3 a 6 meses: Estimule sus Sentidos

Los bebés escuchan, miran, y tocan

Los padres pueden estimular los sentidos de los bebés, ayudándolos a desarrollarse con objetos brillantes y música suave.

Los padres deben jugar y hablar con sus bebés.

Los bebés comienzan a sonreír cuando están contentos y llorar cuando están descontentos.

Los bebés comienzan a reconocer diferencias entre caras familiares y desconocidas y necesitan el amparo de los padres para sentirse seguros.

Los bebés necesitan juguetes fríos para aliviar el dolor de encía cuando los dientes apropiadamente para esta edad comienzan a salir

Los bebés no entienden cierto o errado; recuerden que el cerebro del bebé todavía no ha aprendido a hacer la diferencia.

#### Infantes de 6 a 18 meses: Mucho mas Activos

Los bebés comienzan a explorar al mismo tiempo que aprenden a sentarse, gatear, pararse, andar, y hablar.

Los bebés desarrollan el sentido del humor, jugar con los padres es muy importante.

Los bebés aprenden y exploran por ser parte de su rutina.

Los bebés aprenden coordinación física con juegos como: cubrirse con sus manitas para esconderse, aplaudir, apuntar su nariz, orejas, ojos, y boca.

A los bebés les gustan mirarse en el espejo, coloque uno cerca de ellos para que puedan observarse.

A los bebés les gustan libros con figuras brillantes; compartir un libro que capture la atención de ellos es una gran actividad paternal.

Desvíe la atención del bebé de objetos o actividades prohibidas o peligrosas; enséñeles “¡no es para el bebé!” con tono de advertencia.

#### Niños Pequeños de 18 a 3 años: Independizándose

Los padres se darán cuenta que los niños se ven como personas separadas de ellos.

Enseñelos a compartir juguetes y comida en esta etapa, cuando lo hagan alábelos con palabras y abrazos.

Los padres deben apoyarlos e incentivarlos por que el entrenamiento para ir al baño necesita práctica y ocurre al propio paso del niño.

Los niños necesitan opciones para practicar como tomar decisiones y construir su auto-estima sin retar a sus padres.

“¡NO!” se torna la palabra favorita del niño, expresando su necesidad de hacer cosas y tomar decisiones por sí mismo, aprendiendo independencia.

#### Pre-escolares de 3 a 5 años: Curiosidad

Los padres deben responder las innúmeras preguntas de los niños con frases cortas y sencillas—bastante aprendizaje se realiza en esta etapa.

La demostración de miedo y “malas palabras” es típico; use la atención positiva para incentivar el buen comportamiento.

Reafirme su amor a los niños, aún cuando no le gusta sus comportamientos.

Déles rompecabezas, bloques, crayones grandes, y otros juguetes para desarrollar la coordinación y preparar los niños para la escuela.

La imaginación se desarrolla; los padres pueden ayudar poniéndoles luces para la noche y animales de peluche para ayudarlos con el miedo de la noche.

Los pre-escolares necesitan tiempo y espacio para actividades de comportamiento; elogie el buen comportamiento e ignore o desvíe el malo lo mas que pueda.

(Adaptado del “National Committee for Prevention of Child Abuse, Sucursal en Hawaii [[www.ncac-hsv.org/stages.html](http://www.ncac-hsv.org/stages.html)])

## Infantes y Niños Pequeños - Consejería/Desarrollo

### Desarrollo del Niño

#### American Academy of Pediatrics

Librería: (866) 843-2271

[www.aap.org](http://www.aap.org)

La asociación está dedicada a la salud, seguridad, y bienestar de infantes, niños, y jóvenes. Las páginas web ofrecen muchos enlaces para información (en inglés) de salud, hábitos saludables así como prevención de lesiones, libros sobre la salud del niño, y folletos informativos.

#### Centro Nacional de Diseminación de Información para Niños con Discapacidades

[www.nichcy.org](http://www.nichcy.org) o [www.kidsource.com/nychcy](http://www.kidsource.com/nychcy)

o llamar (800) 695-0285

Provee ayuda bilingüe; ofrece publicaciones (disponibles en español—vea la página web) cubren temas relacionados con los niños y los jóvenes con discapacidades, incluyen recursos como los programas y los servicios especiales, y sus derechos educacionales bajo la ley y lo que la ley requiere. Ofrece Zigawhat, una página web para niños con enlaces para y sobre niños con discapacidades

#### Child Find

Escuela Públicas de la Ciudad de Alexandria

2000 N. Beauregard Street, #203

Alexandria, Virginia 22311

(703) 824-6708

[www.acps.k12.va.us](http://www.acps.k12.va.us)

Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-4 p.m.

Ofrece análisis de desarrollo desde el nacimiento hasta 4 años de edad. Si su hijo demuestra retraso mental en cualquier área y se encuentra que es elegible para servicios de intervención temprana/educación especial, una variedad gratis de terapias/programas son disponibles.

#### Conexión de Infantes y Niños Pequeños de Alexandria (PIE)

517 North Saint Asaph Street

Alexandria, Virginia 22314

(703) 838-5067 (703) 838-4400 Facsímile (703) 838-4874

Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-5 p.m.

Costo: De acuerdo a los ingresos, acepta seguros.

Atiende niños con potencial y/o condiciones identificadas de invalidez. El programa provee evaluaciones, terapias cognitivas, del habla/lenguaje, física, y ocupacional para infantes y niños pequeños de 0 a 3 años. Seguimiento de caso y servicios de apoyo en-casa son disponibles.

#### Healthy Families—Alexandria

Northern Virginia Family Services (Alexandria)

5249 Duke Street, Apartado 308

Alexandria, Virginia 22304-6304

(703) 370-3223 Facsímile (703) 751-5197

[www.nvfs.org](http://www.nvfs.org)

Horario: lunes a viernes 9 a.m.-5 p.m.

Costo: Gratis

Provee dirección y educación en la crianza de los niños a familias nuevas. Trabajadores de apoyo a la familia visitan a la madre embarazada en sus casas. Ayudan a las madres a mantener sus citas prenatales, y a promover embarazos saludables. Después del nacimiento, trabajadores visitan a la familia semanalmente para aumentar la comprensión de los padres sobre el desarrollo y necesidades del niño.

#### Intervención Temprana de Virginia/Niñez Temprana/Programas Preescolares para Niños Incapacitados de 2 a 5 Años

(800) 234-1448

(804) 771-5877 (TTY/TTD) Facsímile (703) 225-7913

[www.infantva.org/default.htm](http://www.infantva.org/default.htm)

Información para padres sobre el Decreto Parte C de Individuos de Virginia con incapacidades, el cual rige la asistencia para familias con infantes y niños pequeños desde su nacimiento hasta los 3 años (por ejemplo de 0 hasta 36 meses) quienes sufran de retardo en el desarrollo, quienes tengan desarrollo atípico, o quién tenga un diagnóstico físico o condición mental con una gran probabilidad de resultar en retardo.

#### Parent Educational Advocacy Training Center (PEATC)/Centro de Entrenamiento para Padres de Abogacía Educacional

(800) 869-6782

(703) 923-0020 (voz/TTY)

(703) 569-6200 (español)

[www.peatc.org](http://www.peatc.org)

PEATC es un centro para entrenamiento e información financiado federalmente para ayudar a los padres entender la educación especial y la importancia de su participación para sus hijos con incapacidades. PEATC provee información, asistencia, y apoyo para las familias con niños incapacitados. Ofrece guías en el internet, hojas informativas, calendarios de eventos, recursos, enlace a leyes y regulaciones, y otras informaciones importantes para la familia y proveedores.

## Infantes y Niños Pequeños - Educación/Cuidado de Niños

### Sobre

#### Guarderías en Casas de Familia

Todas las guarderías en casas de familias en Alexandria tienen que registrarse en la Oficina del Desarrollo de la Niñez Temprana. (OECD). Estas casas tienen que pasar una inspección de seguridad de incendio, y todos los adultos que viven en la casa deben concordar en someterse a una revisión de antecedentes criminales de crímenes contra niños y ser autorizada por el Servicio de Protección al Menor.

Los proveedores quienes cuidan más de cinco niños, incluyendo sus hijos menores de 14 años, tienen también que obtener un Permiso de Uso Especial de la Oficina de Zonificación de la Ciudad. Esos que cuidan más de cinco niños sin ningún parentesco o más de cuatro niños menores de 2 años tienen también que obtener un permiso del Estado de Virginia.

Contacte a la OECD para información adicional sobre normas y regulaciones que rigen a proveedores individuales o llame para recibir el listado de proveedores licenciados por el estado y de proveedores voluntariamente registrados.

### Cuidados de Niños

#### Departamento de Servicios Humanos de Alexandria—Oficina para el Desarrollo de la Niñez Temprana

2525 Mount Vernon Avenue  
Alexandria, Virginia 22301  
(703) 838-0750

Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-5 p.m.

Cost: Gratis

Provee información a padres sobre recursos de cuidado de niños disponibles en la comunidad. Es responsable por la regulación de pequeñas (cinco o menos niños) guarderías en casas de familia, y administra programas que proveen asistencia monetaria hacia el costo del cuidado de niños para familias elegibles por sus ingresos. Mantiene listados de centros de cuidado de niños, escuelas para infantes, guarderías en casas de familia. Programas para antes y después de clases, campamentos de verano, y programas de recreación. Los listados son distribuidos gratuitamente.

### Sugerencia

#### Como Seleccionar Guarderías en Casas de Familia

- Pida referencias, examine las referencias cuidadosamente, y recuerde de incluir las referencias de la personas que la familia proveedora usara como cuidado de emergencia
- Pregunte sobre procedimientos de sustitución en el caso que ellos no puedan hacerlo. Existen feriados adicionales y pagos por vacación, pagos adicionales por pasarse de hora, etc.
- Pregunte si el proveedor tiene contrato por escrito.
- Pregunte al proveedor sobre acomodaciones de necesidades especiales para su niño.
- Preguntele al proveedor sobre las actividades diarias y los horarios de siesta para los niños en la casa.
- Haga preguntas muy específicas sobre las técnicas de disciplina de la proveedora.
- Deje saber claramente a la proveedora sus requisitos y necesidades.
- Busque por cerraduras de seguridad, rejillas de seguridad, y tapas de seguridad para las tomas eléctricas.
- Asegúrese que los detectores de humo y monóxido de carbón estén funcionando.
- Considere el ambiente de la casa: ¿és tranquilo, mucho movimiento, ruidoso, organizado, amontonado?
- Considere como su hijo se “sentirá” en esta casa.
- Visite más de una casa, la mas conveniente o la mas cara puede que no sea la mejor selección para su hijo.
- Pienselo bien antes de tomar la decisión final.

## Infantes y Niños Pequeños - Educación/Cuidado de Niños

### Listado de Observaciones para el Cuidado de Niño

Escoger un programa de guardería para su hijo puede ser un reto. Cuando esté en el proceso de seleccionar un programa, visítelo en horas cuando los niños se encuentren activos. Lleve a su hijo como también esta lista de control y usela como guía. Haga preguntas y no espere encontrar todo en esta lista. Mejor todavía, escoja el programa con el cual usted se sienta mas cómodo.

#### Los Empleados

- Tratan a los niños con respeto y paciencia
- Tienen expectativas realísticas para los niños de diferentes edades e intereses
- Toman su tiempo para hablar de su niño con usted
- Tienen experiencia previa o entrenamiento para trabajar con niños
- Tienen buena higiene personal
- Son entrenadas en primeros auxilios/CPR

#### El Establecimiento

- Es seguro, las áreas y el equipo son limpios adentro y afuera
- Los habitaciones son bien aireados, claras y alegres
- El área de la cocina es limpia
- Los baños y las áreas para cambiar los pañales son aseadas
- Los muebles, lavadores, e inodoros son accesibles para niños
- La temperatura está confortable en el verano y el invierno

#### Salud y Seguridad

- Los artículos de limpieza y las medicinas están fuera del alcance de los niños
- La caja de primeros socorros es accesible para uso inmediato
- Los números de emergencia están colocados cerca del teléfono con procedimientos claramente explicados
- Se lavan las manos después de ir al baño y antes del almuerzo o la merienda
- Almuerzos y meriendas nutritivas
- Cunas para infantes y camillas o colchonetas para los otros

#### Programa

- Un promedio de niños-empleados apropiado
- Organizado, pero un programa flexible de actividades
- Suficientes materiales creativos y educacionales para jugar
- Momento de descanso supervisado

#### General

- Permiso del Estado de Virginia o Certificado de Registro de la Ciudad
- Normas de pagos, feriados, enfermedades, y otros asuntos relacionados
- Los padres son bienvenidos para visitar, discutir las normas, y participar en las actividades.
- Permiso para contactar las referencias de los empleados y las otras familias que usan al proveedor/ centro
- ¡Niños felices!

## Infantes y Niños Pequeños - Educación/Cuidado de Niños

Sobre

### Guarderías Infantiles

Los centros proveen cuidado de grupos para niños, generalmente desde 6 semanas a 5 años de edad. Las guarderías infantiles están abiertas durante todo el día el año entero, algunas proveen transportación, y proveen empleados bilingües. Existen guarderías infantiles, y centros que proveen cuidado para niños en edad escolar. Los centros de cuidados para niños deben ser licenciados por el Departamento de Servicios Sociales del Estado de Virginia. En Alexandria ellos también tienen que tener un Permiso de Uso Especial. Existen requisitos de capacidad profesional para los empleados, promedio de empleados/niños, elementos del programa, seguridad, y sanidad.

### Guarderías Infantiles

#### Abracadabra Child Care & Development Center

700 Commonwealth Avenue  
Alexandria, VA 22301  
(703) 548-7796 Fax (703) 683-9629  
www.circlertime.org  
Lunes a viernes, 7:30 a.m.-6 p.m.  
Edad: 2-5 años

#### ✪ Alive Child Development Center

2723 King Street  
Alexandria, VA 22302  
(703) 548-9255 Fax (703) 548-0082  
Lunes a viernes, 6:30 a.m.-6 p.m.  
Edad: 2 1/2-5 años

#### Almost Home Family Child Development Infant Center

1515 Mt. Vernon Avenue  
Alexandria, VA 22301  
(703) 837-9211 Fax (703) 837-9233  
Lunes a viernes, 7 a.m.-6 p.m.  
Edad: 6 semanas-16 meses

#### Almost Home Family Child Development Preschool Center

218 E. Monroe Avenue  
Alexandria, VA 22301  
(703) 684-8777 Fax (703) 837-9233  
Lunes a viernes, 6:30 a.m.-5:45 p.m.  
Edad: Infant-10 años

#### Campagna Center-Head Start (varias sucursales)

418 S. Washington Street  
Alexandria, VA 22314

#### Early Head Start

(703) 549-8685 Fax (703) 549-2097  
Lunes a viernes, 7:30 a.m.-6 p.m.  
Edad: Infant-3 años

#### Before/After School Care (sirve a todas las escales elementales)

(703) 549-0070 Fax (703) 549-2097  
Lunes a viernes, 7 a.m. hasta que empiecen las clases después de clases hasta las 6 p.m.  
Edad: 5-12 años

#### ✪ 1501 Cameron Street

Alexandria, VA 22314  
(703) 836-5774 Fax (703) 836-5846

#### ✪ 1005 Mt. Vernon Avenue

Alexandria, VA 22301  
(703) 684-3983 Fax (703) 299-5154

#### 435 Ferdinand Day Drive

Alexandria, VA 22304  
(703) 504-6934 Fax (703) 549-2097

#### ✪ 5651 Rayburn Avenue

Alexandria, VA 22311  
(703) 931-7541 Fax (703) 931-4427

#### ✪ 2601 Commonwealth Avenue

Alexandria, VA 22305  
(703) 684-0471 Fax (703) 549-2097

#### ✪ 3001 N. Beauregard Street (NVCC Tyler Bldg., Rm. 105)

Alexandria, VA 22311  
(703) 379-1882 Fax (703) 931-4427

#### Child & Family Network Centers (varias sucursales)

##### ✪ Birchmere

3701-A Mt. Vernon Avenue  
Alexandria, VA 22305  
(703) 836-0214 Fax (703) 836-3108  
Lunes a viernes, 9-11:45 a.m.; mediodía-6 p.m.  
Edad: 3-5 años

##### ✪ Charles Houston

901 Wythe Street  
Lunes a viernes, 9:15 a.m.-3:15 p.m.  
Edad: 3-5 años

##### ✪ Chirilagua

3918-A Bruce Street, #101  
Lunes a viernes, 9-11:45 a.m.; mediodía-6 p.m.  
Edad: 3-5 años

## Infantes y Niños Pequeños - Educación/Cuidado de Niños

### ★Cora Kelly

25 W. Reed Avenue  
Lunes a viernes, 9:15 a.m.-mediodía; 12:15-3 p.m.  
Edad: 3-5 años

### ★Children's International

25 S. Quaker Lane  
Alexandria, VA 22314  
(703) 751-7266 Fax (703) 525-0555  
Lunes a viernes, 7 a.m.-6 p.m.  
Edad: 2-5 años

### ★Creative Play School (2 locales)

845 N. Howard Street  
Alexandria, VA 22304  
(703) 751-3388 Fax (703) 751-2243  
Lunes a viernes, 6:45 a.m.-6 p.m.  
Edad: 16 meses-6 años

### ★100 E. Windsor Avenue

Alexandria, VA 22301  
(703) 836-7090 Fax (703) 836-5719  
Lunes a viernes, 7 a.m.-6 p.m.  
Edad: 2-6 años

### Flagstone Child Development Center (2 locales)

721 N. Columbus Street  
Alexandria, VA 22314  
(703) 683-7114 Fax (703) 683-3321  
Lunes a viernes, 7 a.m.-6:30 p.m.  
Edad: Infantes-6 años

618 N. Washington Street

Alexandria, VA 22314  
(703) 683-7114  
Lunes a viernes, 7 a.m.-6:30 p.m.  
Edad: 2 1/2-6 años

### Happy Home Child Learning Center (2 locales)

5001 Seminary Road, Suite 109  
Alexandria, VA 22311  
(703) 931-1051 Fax (703) 931-2472  
www.happyhomeclc.org  
Lunes a viernes, 7 a.m.-6 p.m.  
Edad: 1-6 años

### ★Happy Home Child Learning Center II

1400 Janney's Lane  
Alexandria, VA 22302  
(703) 751-5833 Fax (703) 751-5841  
www.happyhomeclc.org  
Lunes a viernes, 7 a.m.-6 p.m.  
Edad: 1-9 años

★ Denota la acreditación por National Association for the Education of Young Children (NAEYC) en fecha julio 2003

### Hopkins House Helen Day Preschool

1224 Princess Street  
Alexandria, VA 22314  
(703) 549-4232 Fax (703) 683-3056  
www.hopkinshouse.com  
Lunes a viernes, 7 a.m.-7 p.m.  
Edad: Infantes-5 años

### Hopkins House West End Preschool

4600 Duke Street, Suite 309  
Alexandria, VA 22304  
(703) 370-8808 Fax (703) 370-5499  
www.hopkinshouse.org  
Lunes a viernes, 7 a.m.-7 p.m.  
Edad: 18 meses-5 años

### ★St. Anthony's Day School

321 First Street  
Alexandria, VA 22314  
(703) 836-9123 Fax (703) 836-1426  
www.stanthonydayschool.com  
Lunes a viernes, 6:30 a.m.-6 p.m.  
Edad: 6 semanas-5 años

### St. Clement Episcopal Day School

1701 N. Quaker Lane  
Alexandria, VA 22302  
(703) 998-8795 Fax (703) 998-3068  
www.saintclement.org  
Lunes a viernes, 8 a.m.-6 p.m.  
12-month school/summer camp  
Edad: 2-6 años

### Teddy Bear Day Care I & II (dos locales)

375 S. Reynolds Street (Primer local)  
Alexandria, VA 22304  
(703) 370-5777 Fax (703) 370-7788  
Lunes a viernes, 7 a.m.-6 p.m.  
Edad: 2-12 años

5708 Merton Court (Segundo local)

Alexandria, VA 22311  
(703) 671-7382 Fax (703) 998-1307  
Lunes a viernes, 7 a.m.-6 p.m.  
Edad: 2-12 años

### Tiny Tots Playroom

1500 King Street, Suite 105  
Alexandria, VA 22314  
(703) 683-5130 Fax (703) 683-2006  
www.tinytotsplayroom.org  
Lunes a viernes, 7 a.m.-6 p.m.  
Edad: 6 semanas-5 años

## Infantes y Niños Pequeños - Educación/Cuidado de Niños

Sobre

### Jardín de Infancia

Comúnmente llamadas "preescolares" ellas proveen cuidado en grupo para niños en edad pre-escolar, pero no están abiertas durante todo el día o todo el año. Las escuelas de jardín de infancia ofrecen a los niños una oportunidad de pasar una parte del día o la semana aprendiendo y socializando con otros niños. Las escuelas Cooperativas requieren un compromiso de tiempo por parte de los padres para mantener los precios bajos.

### Jardín de Infancia

#### ★Beverly Hills Church Preschool

3512 Old Dominion Boulevard  
Alexandria, VA 22305  
(703) 549-7441 Fax (703) 549-7455  
Lunes-viernes, 9-11:45 a.m., 12:30-3:15 p.m., Sept.-Mayo  
Cooperación por parte de los padres es requerida; programa inclusivo  
Edad: 2 1/2-5 años

#### Blessed Sacrament Early Childhood Center

1417 W. Braddock Road  
Alexandria, VA 22302  
(703) 998-4170 Fax (703) 998-5033  
www.blessedsacramentcc.org  
Lunes-viernes, 8:45-11:45 a.m.  
Edad: 3-5 años

#### Child & Family Network Centers (varias sucursales)

##### ★Birchmere

3701-A Mt. Vernon Avenue  
Alexandria, VA 22305  
(703) 836-0214 Fax (703) 836-3108  
Lunes-viernes, 9-11:45 a.m.; mediodía-6 p.m.  
Edad: 3-5 años

##### ★Charles Houston

901 Wythe Street  
Lunes-viernes, 9:15 a.m.-3:15 p.m.

##### ★Cora Kelly

25 W. Reed Avenue  
Lunes-viernes, 9:15 a.m.-mediodía; 12:15-3 p.m.

##### ★Chirilagua

3918-A Bruce Street, #101  
Lunes-viernes, 9-11:45 a.m.; mediodía-6 p.m.

#### Emmanuel Pre-School

1608 Russell Road  
Alexandria, VA 22301  
(703) 683-0303 Fax (703) 683-6158  
www.emmanuelonhigh.org  
Lunes-viernes, 9 a.m.-12:30 p.m.  
Edad: 2-4 años

#### Fairlington Pre-School

3900 King Street  
Alexandria, VA 22302  
(703) 671-3939 Fax (703) 820-7399  
Lunes-viernes, 9 a.m.-mediodía; programas diurnos de 2, 3, 4, y 5-días  
Edad: 2 1/2-4 años

#### First Baptist Church Parent's Day Out

2932 King Street  
Alexandria, VA 22302  
(703) 684-3733 Fax (703) 519-7580  
www.fbcalexandria.org  
Lunes-viernes, 10 a.m.-2 p.m.  
Edad: 6 meses-4 años

#### Grace Episcopal School

3601 Russell Road  
Alexandria, VA 22305  
(703) 549-5067  
Lunes-viernes, 8:45 a.m.-mediodía; 8:45 a.m.-3:15 p.m.; 7:30 a.m.-6 p.m. (cuidado para antes y después de clases)  
Edad: 3-11 años/antes y después de clases

#### Immanuel Lutheran School

109 Belleaire Road  
Alexandria, VA 22301  
(703) 549-7323 (Fax el mismo número de teléfono)  
www.ilsalex.org  
Lunes-viernes, 8:30 a.m.-3 p.m.  
Edad: Kindergarten-Grade 8

#### Keshet Child Development Center

3830 Seminary Road  
Alexandria, VA 22304  
(703) 370-9400  
Lunes-viernes, 9 a.m.-1 p.m. Horas extras disponibles.  
Edad 2-4 años

#### ★Meeting House Co-Operative Pre-School

316 S. Royal Street  
Alexandria, VA 22314  
(703) 549-8037 Fax (703) 549-9425  
Lunes-viernes, Sept.-May, 9 a.m.-mediodía  
Cooperación por parte de los padres es requerida; niños con necesidades especiales son bienvenidos.  
Edad: 18 months-5 años

#### Old Town Montessori School

115 S. Washington Street  
Alexandria, VA 22314  
(703) 684-7323 Fax (703) 360-2875  
www.aquinas-montessori.com  
Lunes-viernes, 9 a.m.-3 p.m.  
Edad: 2 1/2-6 años

## Infantes y Niños Pequeños - Educación/Cuidado de Niños

✪ **Resurrection Children's Center**  
2280 N. Beauregard Street  
Alexandria, VA 22311  
(703) 578-1314 Fax (703) 578-0701  
Lunes-viernes, 9:30 a.m.-12:30 p.m.  
Edad: 2 1/2-5 años

**St. Mary's School**  
400 Green Street  
Alexandria, VA 22314  
(703) 549-1646 Fax (703) 519-0840  
www.stmarys-alexva.org  
Martes, miércoles, jueves, 8:30-11:30 a.m.  
Edad: Pre-K (4 años)

**St. Paul's Nursery School and Kindergarten**  
228 S. Pitt Street  
Alexandria, VA 22314  
(703) 549-1974 Fax (703) 548-7534  
Lunes-viernes, 9 a.m.-mediodía  
Edad: 3-5 años

✪ **Trinity M.O.P.S. Pre-School**  
**Trinity United Methodist Church**  
2911 Cameron Mills Road  
Alexandria, VA 22302  
(703) 549-7422 Fax (703) 549-2103  
Lunes-viernes, 9:30 a.m.-12:30 p.m.  
Edad: 18 meses-5 años

✪ **Valley Drive Pre-School**  
**Fair Park Baptist Church**  
1819 N. Quaker Lane  
Alexandria, VA 22302  
(703) 379-6918  
Lunes-viernes, 9 a.m.-mediodía  
Edad: 2-4 años

**Washington Street Methodist Pre-School**  
115 S. Washington Street  
Alexandria, VA 22314  
(703) 549-7931 Fax (703) 836-8407  
www.wsumc.com  
Lunes-viernes, 9:10 a.m.-12:30 p.m.  
Edad: 2 1/2-5 años

**Westminster Weekday Pre-School**  
2701 Cameron Mills Road  
Alexandria, VA 22302  
(703) 549-5267 Fax (703) 548-1505  
www.wpc-alex.org  
Lunes-viernes, 9 a.m.-mediodía  
Edad: 2 1/2-4 años

✪ Denota la acreditación por National Association for the Education of Young Children (NAEYC) en fecha julio 2003

### Sobre

#### Síndrome de Muerte Súbita de Infantes (SIDS)

Usted debe asegurarse que su niño está seguro cuando él duerme. La mayoría de los niños son saludables y no tienen problemas cuando duermen. Pero a veces bebés mueren cuando están durmiendo. Esto se llama Síndrome de Muerte súbita de infantes (SIDS) o muerte de cuna. Los doctores no han descubierto que es lo que causa la SIDS. Estudios han demostrado que los bebés que duermen de espaldas tiene menos probabilidades de morir del SIDS.

**LOS BEBÉS DEBEN DE DORMIR DE ESPALDA** a no ser que el doctor le diga que lo ponga en otra posición por razones de salud.

Reduzca el Riesgo de Síndrome de Muerte súbita de infantes (SIDS)

- Siempre ponga a su bebé a dormir de espalda, aún durante la siesta.
- Ponga a su bebé en un colchón firme, como aquellos en las cunas aprobados por su seguridad.
- Remueva la ropa de cama acolchonada, felposa y animales de peluche del área donde su bebé duerme.
- Asegurese que la cabeza de su bebé se mantenga descubierta cuando duerme.
- No permita que fumen cerca de su bebé.
- No deje que se bebé se caliente demasiado cuando duerme.
- Hable con los proveedores de guardería, abuelos, niñeras, y todos los cuidan a su niño sobre los riesgos del Síndrome de Muerte súbita de infantes (SIDS).

Para información adicional llame a:

Alianza del Síndrome de Muerte súbita de infantes (SIDS) Alliance of the Mid-Atlantic (800) 221-7437  
(703) 933-9100 Facsímile (703) 933-9101  
www.sidsalliance.org

Una organización nacional de salud voluntaria uniendo familias, proveedores de cuidados, profesionales de salud, y científicos con el gobierno, negocios, y grupos de servicios comunitarios, en un movimiento nacional para avanzar la salud y la supervivencia de los infantes a través de América. Apoya a familias dolientes, y trabaja hacia la eliminación del SIDS a través de la pesquisa.

## Infantes y Niños Pequeños - Salud

### Asientos de Seguridad para Autos

#### Alexandria Cares, Seguridad para el Niño Pasajero

Departamento de Policía de Alexandria

2003 Mills Road

Alexandria, Virginia 22314

(703) 924-9294

Horario: diariamente, las 24 horas (información grabada)

[www.alexandriacares.org](http://www.alexandriacares.org)

Ofrece educación sobre la seguridad de los niños pasajeros e entrena a los padres sobre como instalar seguramente los asientos de seguridad. Los servicios incluyen inspecciones de seguridad para asientos de autos desde estaciones ambulantes a través de Alexandria.

#### Departamento de Salud de Alexandria Centro de Salud Casey (Asientos para Autos para Personas de Bajos ingresos)

1200 North Howard Street

Alexandria, Virginia 22304

(703) 519-5979 ext. 220

Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-5 p.m.

Ofrece certificación para el programa de asientos de autos para niños operado por el "Pilot Club." Asientos de autos son disponibles gratuitamente para familias que son elegibles para cualquier servicio de la clínica o Medicaid. Los padres que reciban los asientos deben tomar las clases de seguridad ofrecidas por el "Pilots Club."

#### Safe Kids (Asientos para Autos para Personas de Bajos ingresos)

INOVA Fairfax Hospital

3300 Gallows Road

Falls Church, Virginia 22042

(703)698-3075 (información grabada) Facsímile (703) 280-

3878

Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-5 p.m.

Ofrece gratuitamente asientos para autos para los niños menores de 2 años de residentes de Virginia quienes son elegibles para el Medicaid.

#### ¡Nunca, Jamás Deje un Niño Solo en el Auto!

Los padres pueden creer que ellos pueden dejar seguramente a un niño en el automóvil "por que es algo muy rápido lo que van hacer." Desafortunadamente, unos pocos minutos sin atención pueden causar a una tragedia para un niño o aún a personas inocentes.

Niños dejados sin atención en un automóvil **pueden lastimarse—se han lastimados y han muerto debido a:**

Insolación (hipertermia) o congelamiento (hipotermia)

Incendio de autos.

Envenenamiento por monóxido de carbón (humo del escape del auto).

Tornandose victimas en un robo de auto.

El niño pone al auto en marcha o suelta el freno.

Abre peligrosamente las ventanas/techo solar automáticos.

**Para mas información vea: [www.4rkidsake.org](http://www.4rkidsake.org)**

## Sugerencia

### Asientos de Seguridad para Autos

#### **NUNCA, JAMAS deje un infante o un niño solo dentro del Auto (vea el cuadro de la izquierda).**

Hagase tiempo antes de la llegada del bebé para obtener un asiento de seguridad para infante y aprenda como usarlo correctamente. Nunca coloque un asiento de seguridad mirando para tras en el asiento delantero donde la bolsa de aire está instalada.

**Siempre** coloque al bebé en el lugar mas seguro—el asiento de seguridad mirando para tras en el centro del asiento trasero. Un bebé prematuro puede tener problemas de respiración con la posición semi-reclinada en la mayoría de los asientos de seguridad para infantes. Camas para autos ahora son disponibles y han sido diseñadas y examinadas contra impactos, permitiendo de esta forma que infantes puedan viajar en el auto con seguridad. Pregunte a su proveedor de salud si es necesario que su bebé use una cama para auto.

**Nunca** permita que un infante viaje en las faldas de un adulto. Aún en menores accidentes el niño se deslizará de los brazos del adulto y recibirá serias contusiones.

Si usted usa más de un vehículo para transportar a su bebé, ordene una base adicional del fabricante e instalela e su segundo auto. Cuidadosamente lea el manual del propietario de su auto y las instrucciones del asiento de seguridad para percatarse de las sugerencias criticas de su instalación.

Cuando su niño crezca y no necesite su asiento de seguridad con vista hacia adelante, use un asiento booster hasta que su hijo tenga por lo menos 8 años o tenga 8 pies y 9 pulgadas de altura. Todos los niños de 12 años o menores deben viajar apropiadamente asegurados en el asiento trasero.

A seguir tres buenas agencias del gobierno para obtener información sobre asientos de seguridad para infantes:

#### **La Seguridad de los Niños de la División de Vehículos Automotrices de Virginia**

[www.dmv.states.va.us/webdoc/general/safety/childsafety](http://www.dmv.states.va.us/webdoc/general/safety/childsafety)

Enlaces a paginas descriptivas, leyes locales y federales, compre e instalación de artículos de seguridad para automóviles.

#### **Línea Caliente del Departamento de Transportación de los E.U.A. (800)424-9393**

sobre la Seguridad de los Automóviles Retiro del mercado/ noticias de seguridad

#### **Centro para la Prevención de Lesiones y Violencia, Departamento de Salud de Virginia (800) 732-8333**

Asientos de seguridad para niños/referencias y folletos informativos

## Infantes y Niños Pequeños - Salud

### Inmunización para Bebés

¡Estas son la vacunas que su bebé necesita! Informese con el doctor o la enfermera para asegurarse que su bebé está recibiendo sus vacunas puntualmente. También asegúrese de preguntarle al doctor o a la enfermera que le den una tarjeta con todas las fechas de las vacunas que su bebé necesita y asegúrese de traerlo para cada visita.

**Hep-B:** protege contra la hepatitis B, una enfermedad seria del hígado.

**DTaP:** protege contra la difteria, tétano, y la tos convulsiva.

**Hib:** protege contra la Influenza Hemofílica tipo b.

**Polio:** inactivada (inyectada) vacuna (IPV) protege contra la poliomielitis.

**PCV7:** la vacuna conjunta de neumococos protege contra infecciones serias de neumococos.

**MMR:** protege contra el sarampión, paperas, y rubéola (el sarampión alemán).

**Chickenpox:** la vacuna de la varicela zoster protege contra la viruela o varicela.

<b>Al momento de nacer</b>	<b>Hep-B</b>				
<b>1-2 meses</b>	<b>Hep-B</b> 1-4 meses <sup>1</sup>				
<b>2 meses</b>	<b>DTaP</b>	<b>Hib</b>	<b>Polio</b>	<b>PCV7</b>	
<b>4 meses</b>	<b>DTaP</b>	<b>Hib</b>	<b>Polio</b>	<b>PCV7</b>	
<b>6 meses</b>	<b>DTaP</b>	<b>Hib<sup>2</sup></b>	<b>Polio</b> 6-18 meses <sup>1</sup>	<b>PCV7</b>	<b>Hep-B</b> 6-18 meses <sup>1</sup>
<b>12 meses</b>	<b>MMR</b> 12-15 meses <sup>1</sup>	<b>Hib</b> 12-15 meses <sup>1</sup>	<b>Chickenpox</b> 12-18 meses <sup>1</sup>	<b>PCV7</b> 12-15 meses <sup>1</sup>	
<b>15 meses</b>	<b>DTaP</b> 12-18 meses <sup>1, 3</sup>				

<sup>1</sup> Estas son las edades cuando las vacunas deben ser puestas.

<sup>2</sup> Dependiendo de la marca de la vacuna Hib usada en la primera y segunda dosis la dosis requerida a los 6 meses puede que no sea necesaria.

<sup>3</sup> DtaP debe ser administrada tan tempranamente como a los 12 meses si 6 meses han pasado desde la dosis anterior y si el niño puede que no regrese a los 18 meses de edad.

Para mas información, llame la Línea Caliente de Inmunización Nacional: **(800) 232-2522 (Inglés)**  
**(800) 232-0233 (Español)**  
[nipinfo@cdc.gov](mailto:nipinfo@cdc.gov)

o al Programa de Inmunización Nacional: **NIP Public Inquiries**  
**1600 Clifton Road, NE, Mailstop E-05**  
**Atlanta, GA 30333**

## Sobre

### Inmunización

Los niños necesitan ser vacunados para protegerse de enfermedades peligrosas de la niñez que pueden tener serias complicaciones y aún causar la muerte.

Reacciones malas pueden acontecer con cualquier medicina, incluyendo las vacunas. Dependiendo de la vacuna, esto pueda que incluya fiebres ligeras, ronchas, o dolor en el sitio de la inyección, un malestar ligero es normal y no debe preocuparse. Su proveedor de salud puede darle información adicional.

Reacciones graves a las vacunas son extremadamente raras. Los riesgos de enfermedades graves por no vacunarse son mucho mas grande que el peligro de una reacción seria por causa de la vacuna.

Si usted piensa que su hijo está teniendo una reacción severa, llame o lleve al niño inmediata-mente al doctor. Escriba lo que ocurrió con la fecha y la hora cuando el comenzó a sentirse mal. Pida a su doctor, enfermera, o al departamento de salud que completen un formulario llamado Reporte de Caso Adverso a Vacunas o llame al (800) 338-2382 para completar este formulario personalmente.

**¡No se demore para vacunar!** Los niños menores de 5 años son especialmente susceptibles a enfermedades por que su sistema inmunológico no ha creado las suficientes defensas para contrarrestar las infecciones. Al inmunizarlos en el tiempo apropiado (a los 2 años), usted puede proteger a su niño de enfermedades como también a otros niños en la escuela o guardería.

**¡Preste atención a las vacunas de su niño!** Comience un lista de inmunización cuando su niño recibe su primera vacuna, y actualicela después de cada vacuna. Esto lo ayuda ha usted y a su proveedor de salud a mantener las vacunas de su niño al día. Si usted se muda o cambia de proveedor, el tener su lista de vacunas en orden puede prevenir que su niño sea vacunado nuevamente con una vacuna que ya tiene.

Un programa federal llamado vacunas para niños provee vacunas gratis para niños elegibles, incluyendo aquellos que no tienen seguro de salud, todos aquellos que estén participando en el Medicaid, Indios Americanos, y Nativos de Alaska.

([www.cispimmunize.org/fam/letter/-main.html](http://www.cispimmunize.org/fam/letter/-main.html))

## Clínicas de Inmunización

Las Clínicas de Inmunización del Departamento de Salud ofrecen la mayoría de las vacunas para niños gratuitamente. Los padres deben traer una lista de inmunizaciones anteriores. Las vacunas son ofrecidas en los siguientes locales del Departamento de Salud:

### Centro de Salud Arlandria para Mujeres y Niños

3804 Executive Avenue, #D-1  
Alexandria, Virginia 22305  
(703) 519-1725 Facsímile (703) 535-7950  
Horario para Inmunización: miércoles, 9-11:00 a.m., 1-4 p.m.

### Centro de Salud Flora Casey

1200 N. Howard Street  
Alexandria, Virginia 22304  
(703) 519-5979  
Horario de Inmunización: martes, 4-6 p.m.

### Departamento de Salud de Alexandria

517 N. Saint Asaph Street  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 838-4414 Facsímile (703) 838-4038  
Horario SOLAMENTE para inmunización: lunes, 2-7 p.m.;  
jueves, 8:30 a.m.-11 a.m.

## Cuidado Pediátrico

### Centro de Salud Flora Casey

1200 N. Howard Street  
Alexandria, Virginia 22304  
(703) 519-5979  
Horario: Visitas sin cita previa para enfermos: lunes a viernes 8:30 a.m.-mediodía;  
visitas de seguimiento lunes a viernes, 1-4 p.m.  
Costo: De acuerdo los ingresos. Acepta Medicaid; elegibilidad de acuerdo a los ingresos.  
Provee servicios ambulatorios para niños de Alexandria de familias con limitados recursos, de 17 años o menos, con enfermedades graves o crónicas; no provee vistas de rutinas para la salud de los niños. Debe poner su nombre diariamente en la lista de espera a las 9 a.m. (Atenderemos a los 20 primeros pacientes en la lista).

### Clínica Queen Street

1000 Queen Street  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 299-9701 facsímile (703)299-9703  
[www.queenstreetclinic.com](http://www.queenstreetclinic.com)  
Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-5 p.m.  
Costo: \$45 por visita.  
Esta clínica de bajo costo ofrece cuidados médicos para hombres, mujeres, y niños, y se especializa en personas sin seguro de salud. Provee cuidado médico para enfermedades graves y

## Infantes y Niños Pequeños - Salud

### Como Proteger a los Niños de los Venenos

Muchos de los productos en su casa pueden ser venenosos para los niños. ¿Pero sabía usted que la causa principal de muerte de niños por envenenamiento es debido a píldoras de vitaminas con fierro? Enseñe a los niños desde temprano que las vitaminas son medicinas; no las dispense como si fuesen dulces.

**Ponga a su casa a prueba-de-veneno y proteja a sus niños:**

**Cierre** los envases rápidamente después de haberlos usados. Asegure que las tapas resistentes para niños están colocadas correctamente.

**Guarde** los productos peligrosos donde los niños no los pueden tocar ni tampoco verlos.

**No** guarde productos o medicinas en tazas, botellas de sodas, o envases para la leche. Los niños erróneamente pueden creer que es alimento y que es seguro comerlos o beberlos.

**Guarde** vitaminas, medicinas, productos de limpieza, productos químicos para la casa, y otros productos peligrosos en sus envases originales, y con etiquetas apropiadas. Compre solamente artículos de arte que específicamente dicen ser seguros (no tóxico) para niños.

#### Número de Teléfonos de Emergencia

BOMBERO/POLICÍA/RESCATE	911
POLICÍA (NO DE EMERGENCIA)	(703) 838-4444
CENTRO DE CONTROL AL VENENO	(800) 222-1222
PEDIATRA	_____

Los artículos a seguir especialmente contienen químicos peligrosos para uso doméstico. Comprelos en pequeñas cantidades, deseche los extra que no necesite. Asegure que no estén al alcance de los niños.

-  Solución anticongelante, solución para limpiar parabrisas/ventanas, insecticidas.
-  Limpiadores para el drenaje, limpiadores de inodoros.
-  Químicos para remover manchas y aditivos para lavar ropa.
-  Adhesivos artificiales para las uñas, disolventes de esmaltes para las uñas.
-  Medicamentos tópicos (Ej., cremas y lociones que pueden ser usadas para amenizar el dolor de quemadura de sol, artritis, hongos del pie).
-  ¡Medicinas, medicinas, medicinas! (Incluyendo vitaminas para niños, medicinas compradas sin receta, recetadas por el doctor, y del farmacéutico)

crónicas y para lesiones menos graves. Hace exámenes físicos, para bebés-sanos, niños-sanos, y mujeres-sanas. Los cuidados son administrados por enfermeras con asesoría y revisión de un doctor licenciado. Citas disponibles para el mismo día o la misma noche.

### Cuidado para la Familia Centro Médico Clínica Hispana

4810 Beauregard Street, Apartado 206-B  
Alexandria, Virginia 22312  
(703) 916-1211 (703) 916-1213

Servicios de mensajes las 24 horas, cuidados inmediatos.

Costo: \$45 por visita (lab. Adicional); acepta personas sin seguro, para el Medicaid y Unicare se necesita cita.

Ofrece cuidados razonables y una variedad de servicios médicos generales. Provee consultas para el bienestar, exámenes de salud, cirugías menores y laboratorios, rayos-x propios, y electrocardiograma.

### Departamento de Salud de Arlandria—Centro de Salud Arlandria para Mujeres y Niños

3804 Executive Avenue, #D-1  
Alexandria, Virginia 22305

(703) 519-1725 Facsímile (703) 535-7950

Horario: lunes, miércoles y jueves, 8:30 a.m.-5:30 p.m.; martes, 8:30 a.m.-7:30 p.m. viernes

8:30 a.m. a 3:30 p.m. La mayoría de servicios solamente con citas.

Costo: De acuerdo a los ingresos. Acepta Medicaid, FAMIS, Unicare.

Provee a los residentes de Alexandria con cuidados pediátricos para niños con enfermedades graves; provee exámenes de salud rutinarios desde el nacimiento hasta los 3 años de edad.

### Departamento de Salud de Alexandria—Clínica de Salud de Niño

517 N. Saint Asaph Street  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 838-4414

Horario: solamente con cita.

Costo: Varía de acuerdo al ingreso y el tamaño de la familia.

Consultas de bienestar para el bebé desde el nacimiento hasta los 3 años; examen físico para la escuela desde 4 a 11 años, para residentes de Alexandria.

### Alerta para Alergias de Alimentos

Los alimentos que mas seguido causan alergia a los niños incluyen leche, trigo, huevos, y cacahuates (maní).

Los síntomas de una reacción alérgica incluyen ronchas, hinchazón de los labios, lengua, o cara, y pecho apretado.

Consulte con su pediatra si su niño desarrolla cualquiera de estos síntomas; algunas reacciones pueden acarrear peligro de vida.

## Infantes y Niños Pequeños - Salud

### Síndrome del Niño Sacudido

Si su bebé continua llorando después que usted haya tratado todo, continúe calmado. No importa lo cansado o enojado que se encuentre, **¡nunca, jamás sacuda a su bebé!** El sacudir a su bebé puede que cause ceguera, daño al cerebro, o aún causar la muerte. Si necesita descanso, llame a un pariente, vecino, o amigo para que lo que ayuden. Todos los bebés lloran. No siempre podrá confortar a su bebé. Esto no lo hace un mal padre; usted está haciendo lo mejor que puede.

#### ¿Qué es el Síndrome del Niño Sacudido?

**Es una de las mayores formas de abuso fatal a niños.** Cuando un niño es sacudido vigorosamente, la cabeza se mueve de atrás para adelante. El sacudimiento repentino puede causar un derrame de sangre en el cráneo y aumentar la presión en el cerebro, causando que el frágil cerebro se parta en dos resultando en daño al bebé. Esto es conocido como el Síndrome del Bebé Sacudido. La cabeza y el cuello del bebé son susceptibles a trauma de la cabeza por que sus músculos y huesos no se han desarrollado completamente y la cabeza es excepcionalmente frágil. El trauma a la cabeza es la causa principal de invalidez entre los niños que han sufrido abuso.

**El Síndrome del Bebé Sacudido ocurre con mas frecuencia en los infantes menores de 6 meses,** pero puede ocurrir hasta la edad de 3 años. Puede que no hayan señales obvias externas de daños internos, particularmente de la cabeza y detrás de los ojos. Sacudir a un bebé, aún por unos pocos segundos, puede causar la invalidez del pequeño para toda su vida. Las lesiones pueden incluir inflamación y daño cerebral; parálisis cerebral; retardo mental; desarrollo retrasado; ceguera; sordera; parálisis; y muerte. Cuando un niño es sacudido en momento de cólera y frustración, la fuerza de daño al cerebro es 10 veces peor que aquella causada simplemente cuando el niño se cae.

#### ¿Porqué ocurre esto?

**La razón principal por la cual el bebé es sacudido es por llorar inconsolablemente.**

Frecuentemente los padres y otros proveedores de cuidado para niños piensan que sacudir al niño es una forma inofensiva de hacer que el niño pare de llorar. Casi que el 25 por ciento de todos los niños con el Síndrome del Bebé Sacudido acaban muriéndose. El ser demasíadamente juguetón con los niños también puede causar daño. No agite a los infantes en sus rodillas o en su pié de arriba para bajo, ni tampoco los haga girar o los lance hacía al aire. Cualquier cosa que cause que la cabeza del bebé se mueva fuertemente de un lado para el otro puede causar lesiones graves en el cerebro.

#### ¿Qué puede hacer usted para prevenir una tragedia?

**Si usted u otra persona sacude a un bebé, ya sea accidentalmente o intencionalmente, llame al 911,** o inmediatamente lleve al niño a una sala de emergencia. Hemorragias dentro del cerebro pueden ser curadas. Atención médica inmediata puede evitarle a su bebé muchos problemas en el futuro—y posiblemente la vida de su bebé.

Adaptado del “National Exchange Club Foundation”  
The Shaken Baby Alliance

Otros Fuentes:

[www.shakenbaby.com](http://www.shakenbaby.com)

[www.parentsanonymous.org](http://www.parentsanonymous.org)

## Infantes y Niños Pequeños - Salud

### Seguro Médico para Niños

#### Departamento de Servicios Humanos de Alexandria

2525 Mount Vernon Avenue  
(703) 838-0700  
www.famis.org

Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-5 p.m.

El Programa de Acceso a la Seguridad de Seguro Médico (FAMIS) puede ayudarlo a asegurar la salud y el bienestar de sus niños. FAMIS es el programa de Virginia que ayuda a familias que están trabajando a proveer seguro médico a sus hijos. FAMIS fue creada para ayudar a familias que están trabajando y carecen de seguros para sus hijos.

#### Sus hijos son elegibles para FAMIS si:

- Viven en Virginia.
- Son menores de 18 años;
- No tienen actualmente seguro médico o en los últimos 6 meses (con algunas excepciones);
- No son elegibles para el seguro médico de empleados del estado;
- No son elegibles para Medicaid;
- Viven en familias que califican de acuerdo a las normas de ingresos establecidas por FAMIS.

Usted también puede visitar la página web de FAMIS o llamar a la División de Servicios Sociales de Alexandria. (703) 838-0700, para obtener más información.

### Servicios de Protección a los Niños

#### Departamento de Servicios Humanos de Alexandria

Diariamente, las 24 horas  
Servicios de Protección al Niño  
(703) 838-0800

Línea Caliente de Virginia para el Abuso de Niños  
(800) 552-7096

www.ourkids-ourbusiness.org

Acepta referimiento para la investigación de negligencia o abuso físico, emocional, o sexual de niños. Provee prevención, intervención y tratamiento donde se ha identificado negligencia, o abuso físico, emocional, o sexual de niños.

## Sugerencia

### Abuso de Niños: Lo Que Usted Puede Hacer

Los padres pierden el control de su rabia, y sus niños pueden que se encuentren en peligro. Posiblemente usted lo haya visto o escuchado. Y a usted le gustaría hacer o decir algo. ¿Qué puede usted hacer? Ayudar que los padres se calmen, aún por un segundo, puede ayudar a interrumpir una situación de abuso.

#### Sugerencias para Ayudar

Calmamente aborde la situación y trate lo siguiente:

“Parece que le está transbordando su paciencia”

“Parece que ha sido un día bastante largo para los dos”

#### Sugerencia para Calmarse uno Mismo

La crianza de los hijos toma bastante trabajo. Y todos los padres de vez en cuando se sienten abrumados. Pero en vez de tomárselas con el niño, trate una de las siguientes sugerencias:

- Respire profundamente varias veces.
- Deje a su niño con un vecino y tomese un breve paseo.
- No importa lo que haga, asegúrese que su niño esté seguro.

#### Sugerencia para Lidar con un Niño Mal Comportado

Tome su pulso: ¿Ha usted comido? ¿Está usted cansado? ¿Y qué de sus niños? Asegúrese que usted y sus niños no estén con hambre antes de emprender una actividad estresante.

#### ¿Quién es el encargado?

Recuerde que usted es el adulto en la situación. Si los niños comienzan a mal comportarse, cambie la atención de ellos a algo positivo.

### Nutrición

#### Departamento de Salud de Alexandria—Programa para Mujeres, infantes y Niños (WIC)

517 N. Saint Asaph Street  
Alexandria, Virginia 22314

(703) 838-4879 Llame para hacer cita.

Ofrece exámenes de salud, consejería sobre nutrición, información, referimiento para cuidado médico, y cupones para alimentos nutritivos (Ej., leche, huevos, jugos de frutas, cereales fortificados con hierro, y frijoles secos.) Fomenta la alimentación del seno como la mejor forma de alimentar a los infantes y provee información sobre el bienestar de los niños, planeamiento familiar, bienestar de la mujer, y cuidado prenatal.

## Infantes y Niños Pequeños - Recreación

Sobre

### Grupos de Juegos

Los grupos de la lista no son representantes de todos los grupos de juegos en esta área ni tampoco podemos garantizar la exactitud de la información. El listado de estos grupos de juegos no constituye una aprobación por nuestra parte de las organizaciones, sus perspectivas, productos, y servicios.

### Grupos de Juegos

#### Departamento de Recreación Parques y Actividades Culturales de Alexandria

Centro de Recreación Nannie J. Lee (703) 838-4845  
Miércoles, 10 a 11:30 a.m.; jueves 10:30 a.m. a mediodía  
Centro de Recreación Mount Vernon  
Miércoles y jueves, 10 a.m. a mediodía  
(703) 838-4825 o (703) 838-4343/4344

Desde infantes a 4 años de edad: Los padres y los niños actúan interactivamente con los otros participantes en juegos y actividades. Ideal para el desarrollo del comportamiento social.

#### DC Metro Dads

[www.dcmetrodads.com](http://www.dcmetrodads.com)

Esta es una red de padres que se quedan en la casa en la área metropolitana de DC que proveen apoyo a otros padres que se quedan en la casa y a padres que estén considerando quedarse en la casa. Ella ofrece grupos de juegos organizados y paseos para padres que se quedan en la casa y sus hijos, como también noches afuera. Para más información, entrar en contacto con Mike Stilwell en [Fleetsuper@msn.com](mailto:Fleetsuper@msn.com)

#### Loudoun/ Fairfax Madres de Múltiplos (LFMOMC)

(703) 715-MOMY

[www.lfmomc.com](http://www.lfmomc.com)

Este es un grupo de apoyo social sin fines lucrativos para padres de niños múltiples (gemelos, trillizos, o más) en el área de Virginia del Norte. El grupo tiene reuniones mensuales, grupos de juegos, noches de trabajos manuales, salidas nocturnas para las madres, y otros eventos sociales. Para obtener más información llame o visite la página web.

#### Madres Mochas—Capítulo de Alexandria

Charles E. Beatley, Jr. Biblioteca Central  
5000 Duke Street  
Alexandria, Virginia 22314

este es un grupo de apoyo para madres de color que han decidido no trabajar para dedicarle más tiempo a sus familias. Cualquier persona puede participar siempre y cuando apoyen la misión del grupo. El Capítulo de Alexandria se reúne todos los viernes las 11 a.m. En los primeros y terceros viernes el grupo anfitriona huéspedes que dan conferencias. En el segundo y cuarto viernes de cada mes, son planeados paseos a parques locales, museos, y

a otros centros de atracción. También tienen mensualmente una noche de salida nocturna para las madres, y un día para la familia. Entrar en contacto vía correo electrónico: [Cmuleta@erols.com](mailto:Cmuleta@erols.com)

#### Madres Ofreciendo Apoyo a otras Madres MOMS Club(Club de Madres)

Este es un grupo de apoyo dirigido por voluntarios para madres que se quedan en la casa. Reuniones mensuales, paseos, grupos de juegos, trabajos manuales, cuidados cooperativos para niños, salidas nocturnas para las madres, y mucho más.

#### MOMS Club del Nordeste de Alexandria

[momsclub@onebox.com](mailto:momsclub@onebox.com) (866) 251-5169 ext. 1083  
Las reuniones se llevan a cabo el último martes del mes a las 10 a.m.

#### MOMS Club del Oeste de Alexandria

(800) 699-2466 ext. (703) 733-7333  
Las reuniones se llevan a cabo todos los primeros martes del mes a las 10 a.m.

#### MOMS Club del Sur de Alexandria

(866) 206-9067 ext. 1594  
[southalexmomsclub@onebox.com](mailto:southalexmomsclub@onebox.com)  
[www.geocities.com/southalexmomsclub](http://www.geocities.com/southalexmomsclub)  
Las reuniones generales se llevan a cabo el segundo martes de cada mes a las 10:30 a.m.

#### Madres de Preescolares (MOPS)

Iglesia Bautista Braddock  
6519 Braddock Road  
Alexandria, Virginia 22312  
(703) 750-2962  
[www.braddockbaptistchurch.org](http://www.braddockbaptistchurch.org)

Los grupos de MOPS se reúnen tan seguido como una vez a la semana o tan infrecuentemente como una vez a al mes. Los grupos se reúnen durante el día, la noche, o los fines de semana. La mayoría de los grupos se reúne durante el año escolar, y otros durante todo el año. Los grupos están asociados en organizaciones religiosas locales, incluyendo iglesias y ministerios de iglesias laicas. Llame a la Iglesia Bautista Braddock para información adicional sobre las reuniones de los grupos en las intermediaciones de Alexandria.

#### Almuerzo de Madres Nuevas

(703) 961-9179 Facsímile (703) 961-9179

Estos son almuerzos semanales que ofrecen una oportunidad para que las madres e infantes de hasta 8 meses de edad se reúnan. Los almuerzos son de 11:30 a.m. a 2 p.m. con presentaciones efectuadas por diferentes presentadores. Se requiere una cuota para los almuerzos y reservaciones. Para más información llamar a a Rochelle Goldberg (por favor solamente durante las horas del día).

## Infantes y Niños Pequeños - Recreación

### Recreación

#### Programas para la Juventud 4-H Cooperativa de Extensión de Virginia—Oficina de Alexandria

1108 Jefferson Street  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 519-3325 Facsímile (703) 684-5285  
offices.ext.vt.edu/alexandria  
Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-4:30 p.m.  
Costo: Gratis

Elegibilidad: Residentes de Alexandria de 15 a 18 años.  
Ofrece actividades de aprendizaje práctico para enseñar conocimientos de vida básicos como ciencia, zoología, jardinería, artes teatrales, formación de carácter, nutrición, salud y ejercicios y aventuras al aire libre. Las actividades se llevan a cabo durante las clases y, después de la clases en los centros de recreación.

#### Departamento de Recreación Parques y Actividades Culturales de Alexandria

1108 Jefferson Street  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 838-4343

Ofrece grupos de juegos (desde recién nacidos hasta los 4 años); programas acuáticos para infantes y preescolares; orientación acuática para niños de 6 meses a cinco años; artes marciales para niños de 3 a 5 años.

#### Y.M.C.A. de Alexandria

420 East Monroe Avenue  
Alexandria, Virginia 22301  
(703) 838-8085

Horario: Lunes a viernes, 6 a.m. a 10 p.m., sábado, 8 a.m. a 8 p.m. domingo, 10:00 a.m. a 7 p.m.  
Ofrece actividades supervisadas después de clases; campamentos durante los feriados, programa de salud y ejercicio físico; lesiones para natación.

## Sugerencia

### Los Niños y el Juego

Los niños aprenden jugando; ¡es el trabajo de ellos! Usted puede mantener sus expectativas razonable sobre los conocimientos y habilidades de su hijo aprendiendo sobre las etapas de desarrollo de los niños y que clase de juegos y juguetes son mas apropiados para la etapa de desarrollo en la cual su hijo encuentra. Los juguetes que son muy complejos para su niño pequeño pueden ser frustrantes mientras que aquellos que no retan sus habilidades serán descartados.

Conocimientos que los juegos enseñan incluyen

- cooperación
- solución de problemas
- lenguaje
- matemática

Juegos también puede desarrollar

- curiosidad
- imaginación
- auto-estima
- coordinación
- auto-dirección
- jugar cooperativamente

¡Ajuste su casa apropiadamente para la “comodidad y la seguridad de su pequeño”, poniendo objetos que se puedan quebrar fuera de alcance, retirando muebles inestables, etc., para minimizar frustraciones, accidentes y maximizar la diversión para cada uno de ustedes!



### Capítulo III Niños Jóvenes - Escuela Elemental

<b>A. Consejería</b>	
Etapas de desarrollo en los niños (de 6 a 12 años)	54
Recursos – Consejería	55
Sugerencia: 101 Formas de Elogiar a su Niño	55
Sobre: Centros de Recursos para Padres sobre Educación Especial de las Escuelas Públicas de Alexandria	55
<b>B. Educación</b>	
Recursos – Escuelas elementales	56
– Escuelas Públicas de Alexandria	56
Número de Teléfonos mas Populares de las Escuelas Públicas de Alexandria	56
– Escuelas Privadas	57
Recursos – Enriquecimiento y tutoría	57
Sugerencia: Página Web Chévere para los Niños	57
Recursos – Programas de Cuidado Diurno con horas de extensión para Niños	58
Sugerencia: Como Navegar el Internet con Seguridad	58
<b>C. Salud</b>	
Sobre: Desorden de Deficiencia de Atención e Hiperactividad	59
Recursos – Servicios de Salud	60
Sugerencia: Cenar con su Familia	60
<b>D. Servicios Humanos</b>	
Recursos – Mentores	60
Sugerencias: ¿Conoce Usted Bien a los Compañeros de Su Hijo?	61
Mantener a Nuestros Niños Seguros de Secuestros y Extraños	62
<b>E. Recreación</b>	
Recursos – Programas de Entretenimiento para Después de Clases	63
– Después de Clases, Programas de Desarrollo	64
– Campamentos	64
Como Escoger un Campamento	65
Sugerencia: La Seguridad para los Niños en Movimiento	66

## **Etapas de Desarrollo en Niños Jóvenes**

### **Niños-en-Edad-Escolar de 6 a 10 años: Aprendizaje**

Introduzca a sus hijos a la magia de la lectura. Estos son los años que fijan el compás para todos los logros académicos de sus futuros.

Los niños en esta etapa desarrollan los valores de conciencia y aprenden el significado de las reglas.

Cumplimentarlos por sus esfuerzos en los trabajos de la escuela es muy importante

Los padres deben hacer un esfuerzo para mantenerse calmados mientras tratan de determinar la causa de los problemas de comportamiento. Llorar y rezongar es un problema común en esta edad.

Los niños prueban el resistencia de sus padres a través del comportamiento negativo. Estas pruebas los ayudan a aprender el comportamiento apropiado. Los padres deben ser justos y consistentes.

Los padres deben utilizar períodos de tiempo que sean “apropiados para niños” cuando corrijan un mal comportamiento, quince minutos de castigo pueda que parezca una eternidad para un niño en el primer grado de primaria y poco tiempo para un adulto.

### **Adolescencia Temprana desde 10 a 12 años. Ser Aceptado por sus Compañeros**

Los niños retan la autoridad de los adultos. Los padres necesitan estar activamente involucrados en ayudarlos a aprender como escoger entre lo cierto y lo errado.

Buenos ejemplos paternales son una forma excelente de enseñar a los niños valores justos y humanos.

Llegar a obtener el sentido de su masculinidad/feminidad es una parte importante del desarrollo.

Los padres deben apoyar el deseo de su niño de tener tiempo para entablar actividades con niños de su propio sexo.

El ser miembro de grupos es importante para niños en estas edades. Escoterías, grupos atléticos, y grupos de iglesias son algunas formas de satisfacer estas necesidades.

“Héroes” para ser emulados son importantes. Estos pueden incluir individuos especiales fuera de la familia.

Los niños en esta edad son curiosos sobre temas sexuales. Los padres pueden ser una fuente de información correcta. Los niños desarrollan nuevos sentimientos sobre sus cuerpos en vez de desarrollar relaciones sexuales con el sexo opuesto.

Pueden surgir especiales talentos atléticos, artísticos, académicos, o musicales. Los padres deben incentivar áreas de éxito potencial como un medio de construir el auto-estima del niño.

(Adaptado del “National Committee for Prevention of Child Abuse, Hawaii Chapter [[www.ncac-hsv.org/stages.html](http://www.ncac-hsv.org/stages.html)])

## Consejería

### Departamento de Salud Mental, Retardación Mental y Abuso de Sustancias–Centro de Salud Mental de Alexandria

Salud Mental Juvenil y de la Familia

720 North Saint Asaph Street

Alexandria, Virginia 22314

(703) 838-6400 Facsímile (703) 838-5062

Horario: lunes, martes y miércoles 8:30 a.m.-9 p.m.; jueves y viernes 8:30 a.m.-5 p.m.

Costo: De acuerdo a los ingresos. Acepta Medicaid, Medicare, seguro médico.

Provee servicios comprensivos de salud mental para jóvenes, incluyendo servicios directos en la casa, individual, terapia en grupo y para la familia, manejo de casos intensivos, evaluación psiquiátrica, administración de remedios, y evaluación psicológica.

## Sobre

### Centros de Recursos para Padres sobre Educación Especial de las Escuelas Públicas de Alexandria

El Centro de Recursos para Padres sobre Educación Especial ofrece talleres gratuitos, sesiones de entrenamiento, grupos de apoyo para padres, apoyo e información en persona y por teléfono para proveer a padres con niños incapacitados la información y el apoyo que ellos requieren para satisfacer las necesidades de sus hijos. Los servicios son accesibles gratuitamente para todos los residentes de Alexandria con niños recién nacidos hasta los 22 años, independientemente de estar matriculados en las escuelas públicas, escuelas privadas, jardín de infancia, o en la casa.

En el Centro de Recursos para Padres usted puede:

- aprender como funciona la educación especial;
- aprender como trabajar con el sistema de escuelas y como resolver problemas efectivamente;
- reunirse con otros padres de niños con necesidades especiales;
- prestar materiales de la biblioteca, los cuales son disponibles para padres y profesores;
- usar el archivo de recursos, el cual tiene información sobre diferente incapacidades y necesidades especiales, inclusión, acomodaciones y adaptaciones, redactar planes individuales de educación y mucho más;
- aprender lo que significa para una familia tener un niño con necesidades especiales; y
- aprender sobre los diferentes modos como los servicios de educación especial pueden ser proveídos, desde clases autónomas hasta clases de inclusión.

## Sugerencia

### 101 Formas de Elogiar a su Niño

Te Amo • Eres Grande • Buen Trabajo • Estupendo • Muchas Gracias • Trabajo Perfecto • Sobresaliente • Estoy Tan Orgulloso de Ti • Fabuloso • Perfecto • Lo Estás Logrando • Maravilloso • Me haces Feliz • Eres Especial • Gracias por Tú Ayuda • Lo Puedes Hacer • Excelente • Eres Super • Linda Sonrisa • Esa Es Una Gran Idea • Eres lo Mejor • Así se Hace • Que Bien • Eres Fantástico • Lo Lograste • Adelante • Grandioso • Gracias por Compartir • Luces muy Bien • De Maravilla • Confío en Ti • Estás Progresando • Fantástico • Mereces una Estrella • Has Mejorado Mucho • Eres un Encanto • Muy Bien • Estoy Impresionado • Excepcional • Eres un Ángel • Eres Divertido • Gracias por Preocuparte • Eres una Gran Ayuda • Eres Muy Responsable • Eres un Gran Amigo • Sabes Escuchar • Eres Chévere • Eres un Genio • Eres lo Máximo • Eres Considerado • Eres Fenomenal • Dinamita • Eres Una Joya • Bravo • Me Encanta Escucharte • Vas por Buen Camino • Has Progresado Enormemente • Eres Una Persona Muy Ordenada • Eres un Campeón • Que Guapo Eres • Gran Imaginación • Lo Lograrás • Mantén Tú Esfuerzo • Eres Muy Valiente • Tienes un Buen Temperamento • ¿Qué Haría Sin Ti? • Tú Eres Bondadoso • Eres Número uno- Que Ingenioso Eres • Que Considerado Eres • Que Original • Le Atinaste • Eres um Verdadero Amigo • Eres lo Mas Grande • Yo Tengo Fe en Ti • Sigue intentandolo • Mucho Mejor • Bien Hecho • Yo Te Apoyo • Gracias por Ser Honesto • Gran Idea • Me Llenas de Orgullo • Que Artístico Eres • Que Trabajo Tan Cuidadoso • Eres Genial • Excepcional • Eres Muy Gentil • Fenomenal • Que Buen Genio Tienes • Tú Me Haces Sonreír • Que Gran Imaginación Tienes • Tienes Razón • Excelente Idea • Tú significa Todo para Mi • Tu Eres Un Tesoro • Un Trabajo de Primera Clase • Tú Eres un Buen Amigo • Yo confío en Ti • Tú Me Haces Reír • Yo Te Respeto • Tú eres un Tesoro • Tú Eres Perfecto • Impresionante • Tú Eres lo Mejor • Un Fuerte Abrazo • Te Mereces un Beso • Tienes un Gran Corazón • Excelente Trabajo

### Northern Virginia Family Services

10455 White Granite Drive, Apartado 100

Oakton, Virginia 22124

(703) 385-3267 (oficina central–llamar para otras sucursales)

www.nvfs.org

Horario: De acuerdo a los ingresos. Acepta seguro, Medicare, Medicaid.

Ofrece consejería individual, para la familia, marital y de grupo. También ofrece programas educacionales, incluyendo clases para los padres sobre la crianza y la disciplina de los niños.

## Niños Jóvenes - Educación

### Escuelas Elementales

#### Escuelas Públicas de la Ciudad de Alexandria

##### John Adams Elementary School

5651 Rayburn Avenue  
Alexandria, VA 22311  
(703) 824-6970 Fax (703) 379-4853  
[www.acps.k12.va.us/adams/index.php](http://www.acps.k12.va.us/adams/index.php)

##### Charles Barrett Elementary School

1115 Martha Custis Drive  
Alexandria, VA 22302  
(703) 824-6960 Fax (703) 379-3782  
[www.acps.k12.va.us/barrett/index.html](http://www.acps.k12.va.us/barrett/index.html)

##### Patrick Henry Elementary School

4643 Taney Avenue  
Alexandria, VA 22304  
(703) 461-4170 Fax (703) 823-3350  
[www.acps.k12.va.us/henry/index.html](http://www.acps.k12.va.us/henry/index.html)

##### Jefferson-Houston School for Arts & Academics

1501 Cameron Street  
Alexandria, VA 22314  
(703) 706-4400 Fax (703) 836-7923  
[www.acps.k12.va.us/houston/index.php](http://www.acps.k12.va.us/houston/index.php)

##### Cora Kelly School for Math, Science & Technology

3600 Commonwealth Avenue  
Alexandria, VA 22305  
(703) 706-4420 Fax (703) 706-4425  
[www.acps.k12.va.us/kelly/index.html](http://www.acps.k12.va.us/kelly/index.html)

##### Lyles-Crouch Traditional Academy

530 S. Saint Asaph Street  
Alexandria, VA 22314  
(703) 706-4430 Fax (703) 684-0252  
[www.acps.k12.va.us/crouch/index.htm](http://www.acps.k12.va.us/crouch/index.htm)

##### Douglas MacArthur Elementary School

1101 Janney's Lane  
Alexandria, VA 22302  
(703) 461-4190 Fax (703) 370-2179  
[www.acps.k12.va.us/macarthur/index.html](http://www.acps.k12.va.us/macarthur/index.html)

##### George Mason Elementary School

2601 Cameron Mills Road  
Alexandria, VA 22302  
(703) 706-4470 Fax (703) 683-9011  
[www.acps.k12.va.us/mason/index.html](http://www.acps.k12.va.us/mason/index.html)

##### Maury Elementary School

600 Russell Road  
Alexandria, VA 22301  
(703) 706-4440 Fax (703) 683-5146  
[www.acps.k12.va.us/maury/index.html](http://www.acps.k12.va.us/maury/index.html)

##### Mount Vernon Community School

2601 Commonwealth Avenue  
Alexandria, VA 22301  
(703) 706-4460 Fax (703) 706-4466  
[www.acps.k12.va.us/mtvernon/index.html](http://www.acps.k12.va.us/mtvernon/index.html)

##### James K. Polk Elementary School

5000 Polk Avenue  
Alexandria, VA 22304  
(703) 461-4180 Fax (703) 751-8614  
[www.acps.k12.va.us/polk/index.html](http://www.acps.k12.va.us/polk/index.html)

##### William Ramsay Elementary School

5700 Sanger Avenue  
Alexandria, VA 22311  
(703) 824-6950 Fax (703) 379-7824  
[www.acps.k12.va.us/ramsay/index.html](http://www.acps.k12.va.us/ramsay/index.html)

##### Samuel W. Tucker Elementary School

435 Ferdinand Day Drive  
Alexandria, VA 22304  
(703) 933-6300 Fax (703) 212-8465  
[www.acps.k12.va.us/tucker/index.htm](http://www.acps.k12.va.us/tucker/index.htm)

#### Escuelas Públicas de Alexandria Números de Teléfonos Populares

Child Find	(703) 824-6708
Disciplina(Alumnos)	(703) 824-6616
Educación Especial	
Centro de Recursos para Padres	(703) 706-4552
Servicios para los Alumnos	(703) 824-6650
Escuela de verano	(703) 824-6676
Matrículas para Kindergarten	(703) 824-6680
Prevención al Abandono del Estudio	(703) 824-6631
Transferencias Administrativas	(703) 824-6616
Transportation en Ómnibus	(703) 461-4169
Voluntarios (Participación de padres)	(703) 824-6639

## Niños Jóvenes - Educación

### Escuelas Privadas

**Alexandria County Day School** (Desde Jardín de Infancia al 8 grado)

2400 Russell Road  
Alexandria, VA 22301  
(703) 548-4804 Fax (703) 549-9022  
Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-5 p.m.  
www.acdsnet.org

**Blessed Sacrament Grade School & Early Childhood Center** (Desde Jardín de Infancia al 8 grado)

1417 W. Braddock Road  
Alexandria, VA 22302  
(703) 998-4170 Fax (703) 998-5033  
www.blessedsacramentcc.org

**Grace Episcopal School** (Desde Jardín de Infancia al 5 grado)

3601 Russell Road  
Alexandria, VA 22305  
(703) 549-5067  
Horario: lunes a viernes, 8:30 a.m.-5 p.m.  
www.gracealex.org/public/school.html

**Immanuel Lutheran School** (Desde Jardín de Infancia al 8 grado)

109 Belleaire Road  
Alexandria, VA 22301  
(703) 549-7323 Fax (703) 549-7323  
Horario: lunes a viernes, 7 a.m.-6 p.m. (incluyendo el cuidado antes y después)  
www.ilsalex.org

**St. Clement Episcopal Day School** (Desde Jardín de Infancia al 5 grado)

1701 N. Quaker Lane  
Alexandria, VA 22302  
(703) 998-8795 Fax (703) 998-3068  
Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-6 p.m.  
saintclement.org/dayschool.htm

**St. Mary's School** (Desde Jardín de Infancia al 8 grado)

400 Green Street  
Alexandria, VA 22314  
(703) 549-1646  
Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-3 p.m.  
www.stmarys-alexva.org

**St. Rita School** (Desde Jardín de Infancia al 8 grado)

3801 Russell Road  
Alexandria, VA 22305  
(703) 548-1888 Fax (703) 519-9389  
Horario: 8:30 a.m.-3 p.m.  
www.saintrita-school.org

**St. Stephen's & St. Agnes Lower School** (Desde Jardín de Infancia al 5 grado)

400 Fontaine Street  
Alexandria, VA 22305  
(703) 212-2736 Fax (703) 548-2551  
www.sssas.org/index.cfm#

**St. Stephen's & St. Agnes Middle School** (6 al 8 Grado)

4401 W. Braddock Road  
Alexandria, VA 22304  
(703) 212-2741 Fax (703) 578-0193  
www.sssas.org/index.cfm#

### Enriquecimiento y Tutoría

**Alexandria Redevelopment & Housing Authority Family Resource Learning Center**

910 Montgomery Street  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 739-2376 Facsímile (703) 739-2386  
Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-6 p.m.

Es una agencia de servicio comunitario que provee consejería y referencias; también ofrece después de clases actividades de enriquecimiento para los niños en edad escolar de la Ciudad de Alexandria. Es miembro de la USDA distribución de comida, y provee meriendas una vez a la semana. Ofrece preparación para el GED

**Campagna Center Wright to Read**

418 Washington Street  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 549-0111 Facsímile (703) 549-6651  
www.campagnacenter.org

Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-5 p.m.  
Elegibilidad: Residentes de Alexandria de 1 a 3 años.  
Coloca a tutores voluntarios en las escuelas elementales de Alexandria para que trabajen individualmente con niños de primero a tercero grado. Los profesores identifican aquellos que tienen dificultad en leer.

### Páginas Chéveres en el Internet para los Niños

¡BAM! Body & Mind - [www.bam.gov](http://www.bam.gov)

KidsCom - [www.kidscom.com](http://www.kidscom.com)

MidLink Magazine - [www.cs.ucf.edu/~midlink](http://www.cs.ucf.edu/~midlink)

Internet for Kids (ages 7 and under) - [www.kidlink.org](http://www.kidlink.org)

Kid Safety - [www.ou.edu/oupd/kidsafe/inet.htm](http://www.ou.edu/oupd/kidsafe/inet.htm)

Girl Power - [www.girlpower.gov/girlarea](http://www.girlpower.gov/girlarea)

Kids Did This! Hotlist - [sln.fi.edu/tfi/hotlists/kids.html](http://sln.fi.edu/tfi/hotlists/kids.html)

National Institute of Environmental Health Sciences (NIEHS) - [www.niehs.nih.gov/kids](http://www.niehs.nih.gov/kids)

## Niños Jóvenes - Educación

### Departamento de Recreación, Parques y Actividades Culturales—Centro de Naturaleza Jerome Buddie Ford

5700 Sanger Avenue  
Alexandria, Virginia 22311  
(703) 838-4929

Horario: martes a sábados, 10 a.m.-5 p.m.

Elegibilidad: 3 años o más

Provee programas naturales, paseos, muestrarios y películas. Provee interpretación de historia natural para los residentes de Alexandria de todas las edades, incluyendo programas especiales para el verano, sábado y después de clases. Profesores y líderes juveniles pueden planear paseos y educación ambiental sobre la naturaleza.

### Programas de Cuidado Diurno con horas de extensión para Niños

#### Centro Campagna—Campagna Kids (Desde Jardín de Infancia al 5 grado)

418 S. Washington Street  
Alexandria, Virginia 22314

Locales para antes y después de clases: John Adams; Charles Barrett; Jefferson Houston; Lyles Crouch; Patrick Henry; Cora Kelly (solamente antes de clases) Douglas MacArthur; George Mason; Maury; Mount Vernon; Jame K. Polk; William Ramsay; y Samuel Tucker. Nota: Los niños de la Cora Kelly puede que sean transportados en autobús a la escuelas Charles Barrett o George Mason.

#### Camp Kelly (5 a 12 años)

25 W. Reed Avenue  
Alexandria, VA 22305  
(703) 838-6464

Llamar para la dirección de otros locales

#### Creative Play School (5 a 11 años)

100 E. Windsor Avenue  
Alexandria, VA 22301  
(703) 836-7090

#### St. Stephen's & St. Agnes

##### Extended Day (Jardín de Infancia a 8 grado)

400 Fontaine Street  
Alexandria, VA 22302  
(703) 212-2737

#### Y.M.C.A. (5 a 11 años)

420 E. Monroe Avenue  
Alexandria, VA 22301  
(703) 838-8085

## Sugerencia

### Como Navegar el Internet con Seguridad

A seguir algunas sugerencias para mantener una experiencia agradable y segura al navegar el internet:

- Nunca dé información de identidad (nombre, dirección de la casa, nombre de la escuela o número de teléfono) en un mensaje público, como aquellos en las salas de charlas o en tableros de anuncio. Nunca envíe a nadie una fotografía de suya sin antes haber consultado con sus padres o guardián.
- Nunca responda mensajes que son sugestivas, obscenas, beligerantes, amenazantes, hostiles o que lo hagan sentirse incomodo.
- Tenga cuidado cuando le ofrezcan algo sin ninguna razón, como regalos o dinero.
- Tenga mucho cuidado sobre cualquier oferta que sugiera reunirse o que alguien visite su casa. Nunca coordine una reunión en persona sin decirle antes a su padre o guardián. Si su padre o guardián concuerda con la reunión, asegurese que es en un lugar público y que su padre o guardián esté con usted.
- Dígale a su padre o guardián inmediatamente si se depara con una información que lo hace sentirse incomodo.
- Recuerdese que las personas en el internet puede que no sean lo que aparentan ser, por que usted no puede ver ni siquiera escuchar a la persona en el otro lado de la línea, sería fácil para una persona falsificar su identidad. De esta manera, alguien puede decir que es una "niña" de "12 años" cuando en realidad es un hombre adulto. Esté seguro de estar trabando conversación con alguien que usted y sus padres conocen y confían antes de dar cualquier información personal. Conozca a sus "amigos en línea" use el mismo criterio que emplea con sus otros amigos.

En el caso que usted o sus padres o guardián se enteren de la existencia de cualquier material pornográfico o indecente involucrando niños o adolescentes, o cualquier otras eventualidades que pueden poner a usted u otros en riesgo, notifique inmediatamente a su oficina local del FBI o contacte al Centro Nacional de Niños Perdidos y Explotados (National Center for Missing and Exploited Children) en la [www.missingkids.com/cybertip](http://www.missingkids.com/cybertip) o al (800) 843-5678

(Estas sugerencias sobre seguridad son proveídas por las Publicaciones Educativas Web del FBI [[www.fbi.gov/kids/internet](http://www.fbi.gov/kids/internet)].)

Sobre

## Desorden de Deficiencia de Atención e Hiperactividad

“Yo me dormí con un chicle en mi boca y ahora tengo chicle en mi cabello y cuando esta mañana me levanté de la cama me tropecé en los patines y distraídamente dejé caer mi suéter en el lavabo cuando el agua caía y yo sabía que iba ser un día horrible, pésimo, terriblemente malo”

Extraído de: *Alexander and the Terrible, Horrible, No Good, Very Bad Day*, de Judith Viorst

El Desorden de Deficiencia de Atención e Hiperactividad, conocido en inglés por las siglas(ADHD) es el nombre del desorden de incapacidad/conducta de niños quienes son super activos, no prestan atención, y no piensan antes de hacer las cosas. Muy a menudo los padres se dan cuenta del ADHD como a los 7 años de edad. En los niños de edad escolar quienes puedan tener el ADHD, los padres o los profesores quizás observen estos problemas de comportamiento.

### Niños quienes no prestan atención:

- Tienen dificultad en hacer un trabajo • No terminan los trabajos • No escuchan • Son fácilmente distraídos • No pueden prestar atención en los trabajos de la escuela, aún si ellos quieren • No pueden continuar en una actividad cuando están jugando

### Niños que no piensan antes de hacer las cosas:

- No pueden planear un trabajo • A menudo pierden lapices, papeles o tareas • Necesitan que los cuiden a todo momento • Responden antes que les toque • No pueden seguir reglas, No pueden trabajar en metas; necesitan ser premiados inmediatamente

### Niños que son super activos:

- Corretean constantemente • No se están quietos • ¡Se mueven aún cuando duermen! • Están siempre de ida: nunca pueden terminar algo antes de comenzar otra cosa

### Niños quienes pueden tener estas características:

- Terquedad • Problemas con la coordinación • Se frustran fácilmente • Problemas del habla • Abusivos con otros niños • Dificultad en aprender • Arrebatos de mal genio • No responden a la disciplina

**Si usted tiene un niño o cuida un niño que tiene ADHD, conozca sus límites y no tenga vergüenza de buscar ayuda. Busque apoyo de la familia, terapeutas, y profesores de educación especial o de otros recursos en la comunidad. Visite en la web en [www.chaddorg.org](http://www.chaddorg.org), una coalición de apoyo y abogacía para el ADHD o llame por teléfono al (800) 233-4050**

### A seguir algunos pasos que pueden ayudar a su niño...

- Elogie los comportamientos positivos de su niño. Esto lo hace saber cuando está actuando bien o tomando buenas decisiones.
- Establezca reglas fáciles para que su niño las lea o pídale que haga dibujos para las reglas. A menudo repase las reglas con su niño: esto lo ayudará a saber lo que se espera de él.
- Acepte la actitud distraída de la mayoría de los niños con ADHD. Su niño puede que necesite ser recordado una y otra vez. No es que su niño quiere hacer lo que quiere o que sea terco es que no se recuerda.
- Mantenga un horario regular para las comidas, tareas, televisión, levantarse y acostarse. No cambie las horas, por que su niño necesita una rutina ordenada.
- Dele momentos de recreo para que pueda consumir sus energías corriendo o haciendo otra clase de ejercicios que envuelvan actividad pero que sean seguras. El niño con ADHD generalmente tiene dificultades con equipos de actividades deportivas, por lo tanto encuentre otros recursos en su comunidad que hayan sido diseñados para niños ADHD. Busque actividades recreativas que tengan pocas reglas y que sean comparables con la atención, concentración, impulsividad e inquietudes de su niño.

(Adaptado del *Parenting the Child with Attention-Deficit Hyperactivity Disorder*/Kaiser Permanente, Department of Health Education and Health Promotion, y *Caring for Children with Special Needs: Attention Deficit Disorder*, National Network for Child Care.)

## Niños Jóvenes - Salud/Servicios Humanos

### Servicios de Salud

#### Departamento de Salud de Alexandria

517 Saint Asaph Street

Alexandria, Virginia 22314

Costo: De acuerdo a los ingresos y el tamaño de la familia

**Clínica de Salud para Niños** (703) 838-4414

Horario: con cita solamente, lunes y miércoles, 8 a.m.-mediodía; miércoles, 8:45a.m.-5 p.m.

Elegibilidad: 3 a 11 años de edad

Provee examinación física para entrar a las escuela a niños de familias de bajos ingresos.

**Clínica Dental** (703) 838-4420

Horario: solamente con cita

Elegibilidad: 4 a 21 años de edad

Costo: De acuerdo a los ingresos y el tamaño de la familia

Servicios incluyen limpieza, flúor, rellenos, examinación oral completa, calzaduras y extracción de dientes .

#### INOVA Hospital de Alexandria—4 West (Pediatria)

4320 Seminary Road

Alexandria, Virginia 22304

(703) 540-3340

Horario: Cuidados durante las 24 horas

Costos: Medicare, Medicaid, y otros seguros médicos, en personas o referido por un médico.

Provee cuidado pediátrico general, servicios de observación al paciente de un día para el otro, y cuidado centralizados en la familia.

### Mentores

#### Big Brothers, Big Sisters—National Capital Area

Edificio Aeroespacial

10210 Greenbelt Road, Apartado 900

Lanham, Maryland 20706

(301) 794-9170 Facsímile (301) 794-9180

Línea caliente de voluntarios: (888) NEED BIG

Ofrece un programa de servicios de mentores que se enfoca en encontrar las necesidades básicas de desarrollo de los niños. El mentor de Big Brothers/Big Sisters se compromete en incorporar el niño en su vida y pasar un promedio de cuatro horas semanales con una hermana o hermano pequeño. Cada emparejamiento es cuidadosamente administrado por un personal entrenado que por su vez, son guiados por rigurosos criterios de evaluación.

#### Departamento de Salud de Alexandria

517 Saint Asaph Street

Alexandria, Virginia 22314

(703) 838-4400 extensión 215

Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-5 p.m.

Elegibilidad: Alexandria residentes de 9 a 17 años

Ofrece programas gratis para adquirir conocimientos de vida a jóvenes en riesgo de 9 a 17 años en centros comunitarios, escuelas, e iglesias en toda la Ciudad. Provee programas con mentores, asistencia con las tareas, actividades recreativas y

## Sugerencia

### Cenar con su Familia

De acuerdo al Dr. Kathleen Mullin Harris, investigadora de la Universidad de Carolina del Norte:

“Existe algo sobre compartir regularmente este momento que promueve un desarrollo saludable”

- **Haga que el momento en la mesa sea placentero**, algo que los niños deseen participar, compartiendo momentos chistosos y conversando sobre cosas que les interesen a los niños. No trate de utilizar la hora de comer como una oportunidad para criticar o para hacer que el niño se sienta mal sobre algún quehacer incompleto o una tarea inacabada.
- **Sea sensitivo** sobre los sentimientos y límites de sus niños. Al comienzo trate de no hacer el tiempo en la mesa muy largo si ustedes no han comido regularmente juntos.
- **Apague la Televisión.**
- **Establezca las mismas reglas** para los niños y los padres: no hay teléfono en las horas de comer.
- **Esquive conversaciones “solamente de los padres”** sobre el trabajo o temas exclusivamente para adultos.
- **Comiencen ahora a comer juntos con su familia**, si sus niños están pequeños, para establecer la continuidad y la conexión padre-niño.
- **Introduzca lentamente la nueva rutina** si usted no ha tenido la costumbre de compartir la mesa semanalmente con su familia, los adolescente pueden reaccionar contrariamente si ellos la perciben como una actividad forzada que infringe en sus planes personales. Incluir a sus amigos en el almuerzo o la cena de vez en cuando puede que ayude.
- **Sea persistente.** Entre el trabajo, escuela, deportes, banda y otras actividades que los padres y niños participan, puede ser un reto encontrar el tiempo para reunirse en la mesa para comer por lo menos cinco veces a la semana. Sea persistente y continúe trabajando para alcanzar esta meta. Dos veces a la semana es mejor que una vez; tres mejor que dos.
- **Sea Creativo.** Si las actividades de usted y sus niños simplemente hace que sea imposible comer juntos en la mesa durante toda la semana, escoja otro momento que provea oportunidades similares para una interacción conjunta regular y sin interrupciones.

## Niños Jóvenes - Servicios Humanos

culturales, cuidados preventivos de salud, educación sobre la salud, consejería y referencias para otras agencias.

### The Grandfathers Group Mentoring Program

418 South Washington Street

Alexandria, Virginia 22314

(703) 549-1607 Extensión 128 Facsímile (703) 549-2097

[www.campaigncenter.org/grandfathergrouphtm](http://www.campaigncenter.org/grandfathergrouphtm)

Horario: lunes, miércoles, jueves y viernes, 10 a.m. a 5 p.m.

Costo: Gratis

El programa recluta y entrena hombres afroamericanos (con más de 50 años) para servir personalmente (una adulto para cada niño) como ejemplo positivo a niños afroamericanos de 6 a 12 años de edad, para acentuar y realzar desarrollos positivos en jóvenes varones de quienes sus padres están ausente de la casa. También ofrece en el Club de los Segundos Sábados una vez al mes equipos de mentores y jóvenes que por su vez entablan actividades y proyectos que enseñan los valores positivos de la civilidad, respeto, responsabilidad, cooperación, honestidad, justicia, etc.

### Oficina de Alexandria para la Mujer Proyecto Stepout y Proyecto Manhood

421 King Street, Apartado 400

Alexandria, Virginia 22314

(703) 838-5030 Facsímile (703) 838-4976

Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-5 p.m.

Costo: Gratis

Ofrece el Proyecto "Stepout" y el Proyecto "Manhood" y un programa de tres-etapas que provee a niños y niñas adolescentes con información y conocimientos para que tomen control de sus vidas de una forma responsable para hacerse ciudadanos productivos. La parte central del currículo consiste en ejercicios para la edificación de la auto-confianza en comunicación, tomar decisiones, trazar metas y planeamiento de carrera.

## Sugerencia

### ¿Qué Bien Conoce Usted a los Compañeros de Su Hijo?

Este corto ejercicio ayudará a los padres a comenzar a ver la importancia de participar positivamente con sus hijos sobre la influencia que sus compañeros ejercen en ellos.

- Diga el nombre del mejor amigo de su hijo.
- Diga el nombre de los seis mejores amigos de su hijo.
- ¿Sabe que edad tienen estos amigos?
- Diga el primer nombre de los padres de estos amigos.
- Describa la relación de estos amigos con sus padres.
- Diga el nombre de la mayor cantidad de jóvenes que usted pueda en el grupo de compañeros de su hijo (más o menos 50 individuos)
- Describa las características sociales y de comportamiento del grupo mas popular en la escuela de su hijo.
- Describa las características sociales y de comportamiento de la escuela de su hijo.

(Fuente: Peer Potential: Making the Most of How Teens Influence Each Other, de Peter Bearman and Hannah Bruchner, B. Bradford Brown y Wendy Theobald, Susan Philliber. Accesible en el National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, 2100 M Street, NW, Suite 300, Washington, DC 20037 [[www.teenpregnancy.org](http://www.teenpregnancy.org)].)

## Niños Jóvenes - Servicios Humanos

### **Mantener a Nuestros Niños Seguros de Secuestro y Extraños**

Enseñe a los niños que extraños son todos aquellos que ellos no conocen, y que ellos no pueden diferenciar las buenas personas de las malas personas solamente por la apariencia o lo que ellos dicen. Enseñe a los niños formas para que ellos se mantengan seguros cuando estén solos. Asegure a los niños que adultos que necesiten ayuda deben ir con otros adultos; niños no son responsables en ayudar adultos. Ayúdelos a creer en sus propios instintos; no minimice el miedo, pero enseñeles que presten atención a sus sentimientos—si sienten que algo está errado o huele mal, es normal tener miedo, correr hacia un lugar seguro, o pedir ayuda a un adulto de confianza.

#### **Vea a seguir algunas reglas que los niños deben seguir cuando ellos no se encuentran en compañía de un adulto que los esté cuidando:**

- mantenerse por lo menos a un brazo de distancia de extraños. Pararse, retroceder, y correr hacia alguien que los pueda ayudar, cuando se sientan con miedo.
- No hablar con extraños.
- No se acerque tanto como para tomar alguna cosa de extraños—aún algo propio.
- No vaya a ningún lugar con alguien que no conozca.
- Nunca se acerque a un auto por ninguna razón, aún si el chofer parece perdido o pide ayuda, a no ser que tenga el permiso de un adulto que ellos conocen y confían.
- Siempre pida permiso de sus padres para salir de la casa, patio, o área de juego, o para ir a la casa de alguien.

#### **Estas son algunos ejemplos que pueden ayudar a los padres a mantener a los niños seguros:**

- Coordinar entre algunos vecinos, bien conocidos que sean de confianza, para proveer “amparo” para los niños de cada uno de ellos en caso de problemas.
- Recuerde que generalmente los niños son raptados por alguien que ellos conocen—no solamente “extraños”—y que niños de todas las edades, desde infantes a adolescentes, pueden ser vulnerables.
- Enseñe a los niños sobre toques inapropiados; insista que ellos les digan a usted o a un adulto de confianza si alguien les hace preguntas personales, los toca, o hacen o dicen cualquier cosa que los haga sentirse incómodos o con miedo.
- Asegurese que los niños sepan sus nombres completos, dirección, y número teléfono (incluyendo el área telefónica).
- NUNCA deje al niño en el auto o en el carruaje, ni siquiera por un minuto.
- Tenga una foto actual de su niño disponible, así como su estatura actual, peso, y otras características físicas para que en el caso de emergencia las pueda proveer a la policía.
- Supervise las actividades de su niño en el internet e enseñelos para que nunca den información personal
- Cuando usted lleve a sus niños a un lugar público como a un centro de compras al parque, explique que deben hacer si se separan.
- Si sus niños tienen la suficiente edad para quedarse solos en la casa, asegurese que mantengan las puertas trancadas y enseñeles que NUNCA digan a alguien que toca la puerta o las llama que están solos en la casa.

Por favor llame al Departamento de Policía de Alexandria si necesita asistencia adicional: (703) 838-4444.

## Niños Jóvenes - Recreación

### Entretenimiento - Después de Clases

#### Departamento de Recreación, Parques y Actividades Culturales de Alexandria

1108 Jefferson Street  
Alexandria, Virginia 22314

(703) 838-4343/4344 TTY (703)838-4842

Entretenimiento - Después de Clases (6 a 12 años)

Un pequeño honorario puede ser cobrado para algunos paseos, talleres, o eventos especiales.

Centros, Deportes para Jóvenes, y Playgrounds (Parques para Niños) manejan dos programas para después de clases en cada escuela elemental, Siete centros de tiempo entero, y cinco centro para después de clases, localizados en barrios en toda la Ciudad. Adicionalmente, once Playgrounds están abiertos durante los meses de verano. Los programhan sido desarrollados para satisfacer las necesidades sociales/recreativas de la comunidad y generalmente incluye instrucción deportiva y ligas; programas de artes como trabajos manuales, baile, drama, cerámica, fotografía y música, viajes a eventos deportivos, culturales y atracciones de diversión; y eventos especiales como competición para competir en pistas de carrera, exposición de modelos, bailes y festivales de juegos.

Programas de consejería y tutores son disponibles en algunos locales como en los campamentos diurnos. Adicionalmente, el programa 4-H de la Extensión Cooperativa de Alexandria ofrece programas educativos para la juventud que enseñan conocimientos de vida para que los jóvenes se desarrollen en miembros productivos de la sociedad

El Programa de Deporte para la Juventud provee niños y niñas de 6 a 17 años con la oportunidad de jugar futbol americano, baloncesto, futbol, tee-ball coach pitch, baseball, softball, softball para niñas, liga para pequeños, carrera de pista y tenis. Los entrenamientos y los juegos se llevan a cabo a través de la Ciudad en la escuelas y centros de recreación. Información también es disponible en la Liga Juvenil de futbol de la Asociación de Futbol de Alexandria.

**Parque para Patinar** 3300 Duke Street (Luckett Field)

El parque para patines abre diariamente a las 9 a.m.; las de cerrar varían de acuerdo a la estación; abril/agosto/septiembre a las 7 p.m.; mayo/junio/julio/ a las 8:30 p.m.; octubre/marzo a las 5 p.m. Los participante tienen que ser de 6 años o más; menores de 10 años deben ser acompañados por un adulto. Se requiere que todos los participantes usen casco rodilleras y coderas a todo momento.

#### PLAYGROUNDS DE VERANO

Ben Brenman Park	5000 Duke Street
Maury	600 Russell Road
Four Mile Run	Mt. Vernon Ave. at Bruce Street
John Adams	5651 Rayburn Avenue
Warwick	3301 Landover Street
Jefferson-Houston	1501 Cameron Street
MacArthur	1101 Janney's Lane
Tancil Court	located on Tancil Court
28th Street Park	located on 28th Street
Stevenson Park	300 Stulz Road
Power Up	3801 W. Braddock Road

#### CENTROS DE RECREACIÓN DE TIEMPO ENTERO

Charles Barrett  
1115 Martha Custis Drive (703) 838-4818

Charles Houston  
905 Wythe Street (703) 838-4814

Mount Vernon  
2701 Commonwealth Avenue (703) 838-4825

Nannie J. Lee  
1108 Jefferson Street (703) 838-4845

William Ramsay  
5650 Sanger Avenue (703) 838-4826

Patrick Henry  
4643 Taney Avenue (703) 751-7052

Cora Kelly  
25 W. Reed Avenue (703) 838-6464

#### CENTROS PARA DESPUÉS DE CLASES

Los Centros para después de clases son programas de recreación de entrada libre y supervisados por un cuerpo de empleados de calidad. Los programas se reúnen de lunes a viernes y se cierran durante los feriados y vacaciones. Para obtener mas información llamar al (703) 838-4812.

Maury (703) 683-2348  
600 Russell Road  
Mid-October–May, Youth 2:45-6 p.m.

Durant (703) 706-4400  
at Jefferson-Houston School  
1501 Cameron Street  
Sept.–June

John Adams (703) 578-3388  
5651 Rayburn Avenue  
Sept.–June, Youth 2:20-6 p.m.

MacArthur (703) 838-4830  
1101 Janney's Lane  
Sept.–June, Youth 2:45-6 p.m.  
Jóvenes MW, 6-8 p.m. (Las horas para jóvenes varían durante la estación de baloncesto)

George Mason (703) 548-4819  
2601 Cameron Mills Road  
Mid-Oct.–May, Youth 2:45-6 p.m.

## Niños Jóvenes - Recreación

### Después de Clases—Programas de Desarrollo

#### Boy Scouts de América

9190 Rockville Pike  
Bethesda, Maryland 20814  
(301) 530-9360  
www.gshipp@boyscouts-ncac.org  
Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-5 p.m.  
Costo: Matricula anual de \$10.  
Elegibilidad: 7 a 20 años

El programa desarrolla a los jóvenes para que sean emocionalmente y físicamente preparados. Alcanza los objetivos en desarrollar el carácter, urbanismo, y cualidades de preparación física entre los jóvenes a través de actividades vigorosas al aire libre.

#### Girl Scout Council of the Nation's Capital

4301 Connecticut Avenue, NW  
Washington DC 20008  
(202) 237-1670 (800) 523-7898 Facsímile (202) 274-2161  
www.gscnc.org  
Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-5 p.m.

Costo: Matricula anual de \$10. Asistencia financiera es disponible para las niñas que no puedan pagar por las actividades de las escoterías.

Elegibilidad: Kindergarten hasta el 12 grado.  
Ofrece una gran variedad de experiencias que aumenta el entendimiento de ellas mismas, de ellas en relación a las otras niñas, y de su comunidad. Las participantes aprenden responsabilidad, como tomar decisiones, liderazgo a través de varias actividades, incluyendo comunitarias y actividades al aire libre.

#### Untouchables

Centro Charles Houston  
901 Wythe Street  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 838-5075  
Horario: 4:30-7 p.m.

Elegibilidad: 1 hasta el 12 grado  
Es un programa de prevención gratuito con actividades planeadas, incluyendo asistencia con las tareas, educación nutricional, Ritos de Pasar, talleres de historia afro-americana, paseos, y solución de problemas, como tomar decisiones, y ejercicios para aumentar los conocimientos.

#### Y.M.C.A—Después de Clases

420 E. Monroe Avenue  
Alexandria, Virginia 22301  
(703) 838-8085 ext. 209  
www.ymcawashdc.org  
Horario: lunes a viernes, 2:30-6:30 p.m.  
Elegibilidad: Kindergarten hasta el 12 grado.  
Costo: Miembros del YMCA, \$ 55/semanal. No Miembros \$65/semanal (asistencia financiera es disponible para aquellos que no puedan pagar los costos totalmente). Entre las actividades se incluye asistencia con las tareas, momentos en el computador, deportes y juegos, artes, artes manuales, y natación. Transportación desde Maury, Mount Vernon, George Mason y la escuela Cora Kelly.

### Los Campamentos

#### Alexandria Olympic Boys & Girls Clubs—Campamento Diurno

401 North Payne Street  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 549-3077 (703) 549-1318  
www.bgcgw.org  
Horario: martes a jueves, 7:30 a.m.-5 p.m.  
Costo: Participación anual como socio es \$5 para jóvenes, \$10 para adultos.  
Elegibilidad: 7 a 20 años.

Ofrece a los socios del club campamento diurno durante el verano con un costo adicional para la matricula. Los empleados del campamento proveen una atención individualizada como una parte de las actividades estructuradas de recreación/educación. Llame para enterarse de los horarios y precios actuales del campamento de verano.

#### The Art League

105 North Union Street  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 683-2323 Facsímile (703) 683-0167  
www.theartleague.org  
Horario: lunes a sábado, 10 a.m.-7 p.m. domingos, mediodía-5 p.m.  
Costo: \$75-\$205; existe un número limitado de becas.  
Elegibilidad: 5 años o más; mixto

Generalmente las clases de artes son disponibles durante todo el año en dos y tres estudios dimensionales; se ofrecen clases de 9 semanas y 5 sesiones de mediodía. Las clases incluyen los fundamentos del arte, dibujo, caricaturas, cerámica y escultura. Vea la página web o llame para obtener el catálogo completo. El Campamento de Arte en Verano funciona en 5 consecutivas sesiones de 2 horas y media de clases en la mañana y/o en la tarde desde el final de junio hasta mediados de agosto, con experiencias que varían desde dibujo, pintura hasta como hacer impresiones y escultura. Ofrece campamentos especializados en joyería, fibras y multimedia multi-cultural.

#### Campagna Kids

418 South Washington Street  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 549-0070 (703) 549-2097  
www.campagnacenter.org  
Horario: 7 a.m.-6 p.m.  
Costo: Matricula y de acuerdo los ingresos para las sesiones; en el costo se incluye lunch, merienda liviana; las matriculas están abiertas hasta que los programas se llenen.  
Elegibilidad: Matricula, salud, certificado de vacunas; 5 a 12 años de edad, mixto.

El programa es diseñado para ofrecer una experiencia de campamento excitante y llena de alegría para niños en edad escolar. Se incluyen paseos, natación y una gran variedad de actividades. Se ofrecen dos sesiones de 4 semanas.

#### Campamento de Baloncesto Cardinal

Bishop Ireton School  
201 Cambridge Road  
Alexandria, Virginia 22314

### Como Escoger un Campamento

Tome su tiempo para identificar el campamento que mejor refleje las necesidades, intereses y temperamento de su hijo. La mayoría de los campamentos ofrecen una variedad de actividades—como natación, paseos a pié, arco y flecha y trabajos manuales. Algunos campamentos son especializados y enfocan las actividades alrededor de aficiones, deportes o actividades, por ejemplo: baseball, estudio de idiomas, computadoras, ciclismo, esgrima y aviación. Hable con amigos quienes posible-mente hayan pasado por el proceso de escoger un campamento y quiere compartir su experiencia con usted. Si está enviando a su hijo a un campamento por la primera vez, escoger uno que sea relativamente cerca de su casa puede que sea mas tranquilizante. Comience tempranamente con el proceso de decidir sobre el campamento: algunos campamentos cierran sus matriculas tan rápido como en enero.

#### Algunas cosas que se deben considerar para escoger un campamento:

- ¿Qué tipo de campamento: mismo sexo o mixto? ¿Interno o solamente durante el día?
- ¿Debe usted considerar un campamento especializado que ofrezca un currículo enfocado, como baseball, o un campamento diseñado específicamente para necesidades especiales de invalidez física o médica?
- ¿Qué de larga es la sesión? Un niño puede participar en un campamento por una o dos semanas—o durante todo el verano.
- ¿Está el personal entrenado en seguridad, supervisión, consejería, solución de problemas, y otros temas de suma importancia para poder trabajar con niños?
- ¿Está todo incluido en el precio o hay costos extras para la transportación, servicios de alimentación, fotografías de grupo, camisetas, instrucción de conocimientos especiales como montar a caballo, y otras actividades? Averigüe con agencias locales y/ o con campamentos específicos para enterarse sobre la disponibilidad de becas y la elegibilidad.
- Para los campamentos diurnos, si ofrecen cuidado de niños para antes y después para acomodar los horarios de trabajo de los padres. ¿Quién cuidará los niños y que clase de actividades ellos tendrán!
- ¿Se servirá almuerzo y/o merienda, o cada uno se trae lo suyo?
- ¿Si se ofrece natación, las lecciones son incluidas, o es solamente nadar recreativamente?
- ¿Se queda un consejero durante todo el día con el grupo? ¿O las campistas están libres de participar de una actividad a otra? ¿Cómo asegurada una supervisión adecuada?
- ¿Se permite que los padres los visiten en cualquier momento?

Como una consideración adicional, los campamentos acreditados por la “American Camping Association” (ACA) conforma con las reconocidas normas de salud, seguridad, y programas de calidad, incluyendo estos requisitos: transporte de emergencia, instalaciones de primeros auxilios y entrenamiento; programas acuáticos supervisados por un personal certificado como salvavidas; récord de salud, incluyendo vacunas, para todos los campistas y del personal; salidas de emergencias para los dormitorios situados en el segundo piso.

### Recursos en la Web

American Camping Association (Sección de Virginia)      [www.acavirginiacamps.org](http://www.acavirginiacamps.org)      (800) 347-7523

La American Camping Association es un cuerpo educativo sin fines lucrativos que acredita todas clases de campamentos a través de los Estados Unidos. La Sección de Virginia provee información y un directorio gratis de campamentos residenciales en Virginia y West Virginia.

Frost’s Summer Camp Guide      [www.gocamps.com](http://www.gocamps.com)      (973) 875-8278

Esta página web tiene artículos para niños y para padres y también tiene una pagina de descuentos para campamentos de verano. Los visitantes pueden especializar sus búsquedas por región a la especialidad del campamento. Publica anualmente una revista con una lista de campamentos de verano.

Camp Page Guide to Summer Camps      [camppage.com](http://camppage.com)      (828)877-6653

Esta página web es una guía de recurso nacional para campamentos tradicionales de verano en los Estados Unidos y Canada con listas detalladas de campamentos de verano y descripciones de los campamentos por estado.

National Camp Association      [www.summertimecamp.org](http://www.summertimecamp.org)      (800) 966-CAMP (2267)

La NCA es una organización independiente con la meta principal de fornecer al público recomendaciones sobre campamentos de verano. Tome las sugerencias de como escoger un campamento de verano, después llene un cuestionario con una lista de campamentos que puedan ser adecuados para su hijo.

## Niños Jóvenes - Recreación

(703) 751-7608 Facsímile (703) 751-7948

www.ireton.org

Horario: 8:30 a.m.-3:30 p.m.

Costo: \$125-\$150.00; las matriculas permanecen abiertas hasta llenarse.

Elegibilidad: 6 a 14 años de edad.

Ofrece 4 sesiones de instrucción fundamental de baloncesto con duración de una semana.

### Departamento de Policía de Alexandria

2003 Mill Road

Alexandria, Virginia 22314

(703) 838-3830 Facsímile (703) 838-6345

Horario: diariamente las 24 horas.

Costo: \$25 para residentes de la Ciudad, y \$125 para los no-residentes.

Elegibilidad: 9 a 12 años.

El campamento funciona de 8 a 9 semanas durante el verano. Aproximadamente 120 niños y niñas atienden las sesiones semanales. Donaciones y contribuciones de la Ciudad patrocinan el campamento. Solicitud en el Departamento de Policía o al Departamento de Recreación o a través de las escuelas.

### Alexandria Seaport Foundation—Potomac Discovery

P. O. Box 25036

Alexandria, Virginia 22313

(703) 549-7078 Facsímile (703) 549-6715

www.capaccess.org/asf

Horario: Mediodías flexibles, pueden ser mañanas o tardes.

Costo: Gratis, patrocinados con subvenciones

Elegibilidad: 14 a 10 años.

La Fundación tiene tres programas que sirven a Washington DC y a las comunidades del área metropolitana: construcción de botes, ambiental, y en-el-agua. La Fundación provee oportunidades de aprendizaje para jóvenes en riesgo y para organizaciones de servicios comunitarios, como también en empleos pagados en ambientes que ayudan a los jóvenes a superar sus problemas. La Fundación también provee educación práctica para aumentar los estudios escolares de matemáticas, química, biología y ciencia ambiental. Las sesiones duran de 3 días a una semana, desde la primavera hasta el otoño, comienza semanalmente. Llame para matricularse.

### National Urban League Incentive to Excel Succeed—(NULITES)

1315 Duke Street

Alexandria, Virginia 22314

(703) 836-2858 Facsímile (703) 836-8948

Horario: Actividades continuas y reuniones los primeros y terceros sábados.

Elegibilidad: 12 a 18 años; mixto

NULITES es un programa gratis en toda la nación que promueve calidades positivas en la juventud urbana al mismo tiempo que suscita el liderazgo y oportunidades para el desarrollo personal. Las metas del programa son alcanzada a través de dos componentes—Seminarios Educativos y Proyectos de Servicios Comunitarios: el primero provee oportunidades para que los

jóvenes exploren totalmente sus opciones en el futuro, y el último les da la oportunidad de adquirir la experiencia práctica.

### Y.M.C.A—Campamento de Verano

420 E. Monroe Avenue

Alexandria, Virginia 22301

(703) 838-8085 ext. 209

www.ymcawashdc.org

Horario: 9 a.m.-5 p.m. Cuidado para antes/después, 8-9 a.m., 5-6 p.m. costo adicional.

Costo: Asistencia financiera es disponible. El costo varía de \$300-440/2 semanas. Llamar para costo y horarios.

Provee tres clases de campamento (Tradicional, Deportes, o Actividades Acuáticas). Las actividades varían y pueden incluir deportes, laboratorio de computadoras, natación, artes y trabajos manuales, cine, paseos, lecciones de natación, seguridad acuática, primeros auxilios, CPR y remo.

### Campamento Tiempos Buenos (5 a 12 años)

Horario/Costo: 9 a.m.-4 p.m. Cuidado para antes/después, 7-9 a.m., 4-6 p.m. \$125 semanales, existen becas (Matricula: \$25;

cuidado para antes/después puede que aumente al costo)

Sesiones de una semana o más, son ofrecidas desde el final de junio hasta mediados de agosto; cada semana está llena de actividades incluyendo natación diaria, paseos semanales, artes y trabajos manuales, ejercicios, instrucción de deportes juegos y cantos.

### En la Granja (5-7, 8-10, 11-12 años)

Costo: Por sesiones de 2 semanas: miembros \$300, comunidad \$320. Ofrece sesiones de 2 semanas en cultivo y otras actividades campestres, como ordeñar las vacas, hacer mantequilla y plantar vegetales. También juegos y canciones.

## Sugerencia

### La Seguridad para los Niños en Movimiento

#### Seguridad y las Bicicletas

- **Asegúrese que el niño siempre use un casco.** La lesión en la cabeza es la causa principal de muerte e invalidez permanente en accidentes de bicicletas. El casco de bicicletas reduce el riesgo de lesiones en la cabeza hasta un 85%.

- **Siempre compre una bicicleta de tamaño apropiado** para su hijo, no una que sea "mas grande."

#### Seguridad del Peatón

- **Los niños no son pequeños adultos.** Hasta que los niños cumplan por lo menos 10 u 11 años de edad, ellos no tienen la capacidad de manejar en el transito.

- **Los niños deben usar ropas de colores brillantes** durante el día y llevar linternas o usar materiales reflexivos en la noche.

(www.fra.dot.gov/site/index.htm)

## Adolescentes - Escuela Intermediaria y Secundaria

### Capítulo IV Adolescentes - Escuela Intermediaria y Secundaria

#### A. Consejería/Desarrollo

Etapas en el Desarrollo en los Adolescentes (13 + años)	68
Recursos — Consejería para adolescentes	69
Sobre: Depresión/Suicidio	69
Sobre: Desórdenes Alimentarios/Obesidad	70
Recursos — Consejería de Abuso de Sustancias	70
Sobre: Abuso de Sustancia: Bebiendo el Mito del Alcohol	71

#### B. Educación

Recursos — Escuelas Secundarias	72
— Escuelas Públicas de Alexandria	72
— Escuelas Privadas	72
Sugerencias: Por Favor Escuche	72
Preparación Universitaria	73
Recursos — Desarrollo Educacional General (GED) Servicios de Educación	74
— Educación Avanzada	74
Sugerencia: Páginas Web Chéveres para los Jóvenes	74

#### C. Salud

Recursos — Servicios de Salud	75
Sugerencia: La Tensión	75
Sobre: Abuso, Asalto y Violación en Citas de Enamorar	76
Recursos — VIH/SIDA	76
Los Adolescentes y las Vacunas	77
Recursos — Prevención al Embarazo y Servicios para Padres Adolescentes	78
Sobre: Prevenir el Embarazo en la Adolescencia; Lo que Adolescentes Quieren que Otros Adolescentes Sepan	79

#### D. Servicios Humanos

Recursos — Servicios Humanos	80
— Justicia Juvenil	80
— Mentores	81
— Empleos para Jóvenes	81
Sugerencia: Seguridad Persona	82
Recursos — Albergue para Jóvenes	83
Sobre: Consejería de Carrera: Etapas para Desarrollar un Plan de Carrera	83

#### E. Recreación

Recursos — Recreación	84
Sobre: Sábado de Noche Sensacional	84
Recursos — Desarrollo Juvenil y Programas para Después de Clases	84
— Programa Juvenil de Voluntariado	86
Sugerencia: Sobre Voluntariado	86

## Adolescentes - Consejería

### **Etapas de Desarrollo en los Adolescentes (13 + años)**

#### **Adolescencia Intermediaria de 13 a 15 años: Tiempo de Cambio**

Los adolescentes bregan con el crecimiento rápido, la maduración sexual y el deseo de independizarse de sus padres. Los padres tienen que tener en mente que las hormonas de su hijo ejercen más control sobre su temperamento que ellos tienen.

Los adolescentes tienen un fuerte sentido de justicia y son críticos de adultos y compañeros que no hacen lo que es «justo».

Los adolescentes tienen una profunda necesidad de amor y aceptación por sus padres y compañeros. Los padres deben estar conscientes que esta necesidad es comúnmente escondida en el esfuerzo de actuar maduramente.

Hábitos como rehusar lavarse, malas maneras, y vestirse desfachatados son formas normales para los adolescentes de hacerse independientes. Los padres deben implantar normas estrictas solamente cuando es muy importante.

La necesidad de periodos extensos de descanso es normal. Los padres confunden esto muy a menudo con flojera.

Poco descanso puede resultar en mal genio. Los padres deben actuar alegremente e ignorar el mal genio.

Los adolescentes encuentran seguridad en la estructura aún que poco de ellos lo admiten a los padres. Los padres deben ser firme y consistentes.

Las reglas deben ser cumplidas. Los padres deben explicar el porqué brevemente, junto con las consecuencias de no cumplirlas.

Las expectativas de los padres deben ser razonables. Elogie a su hijo cuando lo hace bien.

#### **Los Últimos Años de la Adolescencia de 16 a 18 años: Decisiones**

Las apariencias y el comportamiento maduro pueden engañar. Los padres deben reconocer que esta es una etapa de frustración y tensión para los adolescentes por el temor de enfrentar la vida adulta, presión en la escuela, vida social, el primer trabajo y el planeamiento del futuro.

Oportunidades para experimentar con las drogas y el alcohol es muy común. El objetivo de los padres debe ser ayudarlos a pasar esta etapa vivos e intactos. Los padres deben ser claros sobre los peligros de beber, drogas, y manejar. Los padres pueden proveer transportación a los adolescentes, SIN HACERLES PREGUNTAS, mejor que hacerlos que viajen con alguien que haya estado tomando o usando drogas. Los padres también pueden proveer transportación pagando el taxi o con un amigo cercano que quiera ayudar.

Cuando los adolescentes se tornan sexualmente activos, ellos permanecen sexualmente activos. Los padres deben proveer información sobre profilácticos y otros temas sexuales. Si la comunicación abierta no es posible, se le debe decir al adolescente donde se puede encontrar ayuda. El embarazo y las enfermedades venéreas pueden ser peligrosas en cuerpos que no se han desarrollado plenamente.

Escoger una carrera puede ser muy difícil. Los padres deben ayudar a los adolescentes a explorar carreras que son adecuadas para ellos en vez de carreras que a los padres les gustaría que ellos emprendiesen.

Los padres deben por lo menos ocasionalmente conseguir un momento para pasarlo junto con el adolescente. Aunque es muy difícil en esta fase, compartir una actividad agradable para el padre y el hijo puede mejorar la comunicación y fortalecer la relación.

(Adaptado del National Committee for Prevention of Child Abuse, Hawaii Chapter [[www.ncac-hsv.org/stages.html](http://www.ncac-hsv.org/stages.html)])

## Consejería para Adolescentes

### Al-Anon—Centro de Servicios—Virginia del Norte

9401 Mathy Drive, Apartado 270  
Fairfax, Virginia 22301  
(703) 764-0476  
www.alanonva.com  
Horario: lunes a viernes, 12:30- 4 p.m.  
Costo: Gratis

Provee grupos de apoyo para amigos y familias de alcohólicos. Más de 150 grupos se reúnen a través del área durante el día y la noche. Algunos grupos se reúnen después de clases. Adultos supervisan los grupos de pre-adolescentes (6 a 12 años) y grupos Alateen (12 a 19 años). Llame para averiguar sobre las reuniones, y horas disponibles.

### Escuelas Públicas de Alexandria—Consejería y Orientación

2000 North Beauregard Street, Apartado 203  
Alexandria, Virginia 22311  
(703) 824-6650  
www.acps.k12.va.us  
Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-5 p.m.  
Costo: Gratis

Provee orientación a estudiantes y padres en todas las áreas de las necesidades humanas. También provee información sobre transcriptos, exámenes, evaluación, y reportes especiales (información sobre aquellos que han dejado la escuela, juntas universitarias, PSAT, Estadística de Colocación Avanzada, datos de competencia de graduación).

### Departamento de Salud Mental, Retardo Mental y Abuso de Sustancia—Centro de Salud Mental

720 North Saint Asaph Street  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 838-6400  
Horario: Lunes, martes y miércoles, 8:30 a.m.- 9 p.m.; jueves y viernes, 8:30 a.m.-5 p.m.  
Costo: De acuerdo a los ingresos. Acepta Medicaid, Medicare, seguro médico.

Provee servicios comprensivos de salud mental a jóvenes, incluyendo tratamientos en el hogar, terapia individual, en grupo y familiar, administración de casos intensivos, evaluación psiquiátrica, administración de medicamentos, y evaluación psicológica.

### Departamento de Salud—Clínica para Adolescentes

3701 West Braddock Road  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 519-6006 Llame con anticipación; se prefieren citas.  
Horario: lunes a viernes, 10 a.m.-5 p.m. (para de recibir pacientes a las 3:35 p.m.)  
Provee una variedad de servicios de salud gratis para adolescentes (12 a 19 años) que residan en Alexandria. Incluye examinación física, tratamiento de enfermedades menores, vacunas, planeamiento familiar, examen del embarazo, tratamiento de enfermedades transmitidas sexualmente, consejería y examen del VIH, consejería de salud mental y abuso de sustancia.

## Sobre

### Depresión/Suicidio

Diferentemente de los adultos, los jóvenes no tienen la habilidad de pensar sobre la vida o eventos en una perspectiva amplia o “de una forma global” ellos tienden a creer que cualquier infelicidad que están sintiendo o pasando en el momento durará para siempre. Todo lo que les está ocurriendo a ellos es en el “aquí y ahora”: ellos no pueden comenzar a pensar que un futuro brillante se encuentre en la esquina siguiente. Ellos muy a menudo creen que nadie los puede ayudar y se sienten desamparados y sin esperanzas dentro de la situación de ellos. Ellos creen que de cualquier forma pueden vivir con su dolor o terminarlo, acabando con sus vidas. Las señales de advertencia son gritos de ayuda: mientras se observen más señales y factores de riesgos, mas grandes son los riesgos que traten el suicidio.

Las señales de depresión y tendencia al suicidio pueden incluir:

- Previa tentativas de suicidio
- Actuales conversaciones o planes de suicidio
- Deseos fuertes de morir, preocupación con la muerte, regalar posesiones queridas, despedirse de amistades.
- Señales de depresión, como apatía, irritación, desesperanzado, desinteresado en actividades que anteriormente disfrutaba, gran declino en la escuela o eficacias en el trabajo.
- Aumento en el uso de alcohol y/o drogas. (El uso de drogas o alcohol puede ser la causa y el síntoma de la depresión.)
- Cambios en los hábitos de dormir o sentirse siempre cansado aún cuando han dormido bastante.
- Cambios en el apetito, peso, y vestirse por la inhabilidad de enfocarse o tomar decisiones.

Si usted sospecha tendencias de suicidio, tome los siguientes pasos:

- Pregunte a la persona sobre sus aflicciones, especialmente si se ha mencionado el suicidio. Escuche sin ningún prejuicio, permitiendo que la persona se desahogue y vea que usted se importa.
- Pida ayuda. Si un colega o compañero de clases menciona el suicidio, comuníquese con un profesional de salud mental—aún si le han pedido que lo mantenga en secreto—por que la vida de la persona está en peligro.
- Trate de hacer una cita para la persona.

## Adolescentes - Consejería

Tratamiento físico de enfermedades o lesiones menores, y las inmunizaciones requieren el consentimiento de los padres bajo las leyes de Virginia.

### Asalto Sexual y Reacción (Programa SARA)– Oficina para Mujeres de Alexandria

421 King Street, Apartado 400

Alexandria, Virginia 22314

(703) 838-5030 (Voz/TTY)

(703) 683-7273 Línea caliente las 24 horas (Voz/TTY)

Horario: lunes a viernes 8 a.m. a 5 p.m.

Costo: Gratis

Ofrece grupos de apoyo a las víctimas del asalto sexual, a sus familias y amigos. Una línea caliente operada las 24 horas por profesionales y voluntarios es disponible para apoyo confidencial, intervención de crisis, y para referimiento a médicos. Un cuerpo de voluntarios ayuda a las víctimas en sus opciones legales y las acompañan a través del proceso en la corte. El programa también provee consejería temporal para las víctimas de violencia sexual. Una variedad de grupos de apoyo son disponibles para adultos sobrevivientes de abuso sexual infantil, y adolescentes sobrevivientes de asalto sexual o abuso sexual en la niñez.

### CrisisLink

5275 Lee Highway, Apartado 301

Arlington, Virginia 22207-1619

Línea caliente (703) 527-4077

Oficina (703) 527-6603 Facsímile (703) 516-6767

[www.crisislink.org](http://www.crisislink.org)

Horario: lunes a viernes, 9:30 a.m.-5 p.m.

Se especializa en prevenir trauma, peligros, y tragedias a través de

las reacciones a las crisis, apoyo educación, y servicios de extensión a los jóvenes, evaluación de la depresión, y una línea caliente informativa sobre el suicidio. Certificada por la American Association of Suicidology y la National Organization for Victim Assistance.

### Centro para la Familia del Centro de Salud para Mujeres y Niños de Arlandria

3804 Executive Avenue, #D-1

Alexandria, Virginia 22305

(703) 535-7930 Facsímile (703) 535-7950

Horario: lunes a viernes 9 a.m.-4 p.m.

Costo: De acuerdo a los ingresos.

Ofrece consejería bilingüe, para individuos, familias, o parejas; administración de casos; terapia de arte y juego para niños; y clases de crianza.

### Northern Virginia Family Services

10455 White Granite Drive, Apartado 100

Oakton, Virginia 22124

(703) 385-3267 (oficina central—llamar para otras sucursales)

[www.nvfs.org](http://www.nvfs.org)

Horario: De acuerdo a los ingresos.

Costo: Acepta seguro, Medicare, Medicaid.

Ofrece consejería individual, para la familia, marital y de grupo. También programas educacionales, incluyendo clases para los padres sobre la crianza y la disciplina de los niños.

### Servicio para la Familia de los Metodistas Unidas de Virginia

6335 Little River Turnpike

Alexandria, Virginia 22312

(703) 941-9008 Fax (703) 750-0621

[www.umfs.org](http://www.umfs.org)

Horario: lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m.

Costo: De acuerdo a sus ingresos, acepta seguro

Ofrece consejería individual, familiar, consejería sobre el embarazo, y grupo sobre el control de la ira para hombres, provee una completa evaluación de admisión, lo que conduce a hacer referencias correctas.

### Consejería sobre Abuso de Sustancias

#### Alcohólicos Anónimos (Virginia del Norte)

8501 Lee Highway

Fairfax, Virginia 22031

(703) 876-6166 Fax (703) 876-6168

[www.aavirginia.org](http://www.aavirginia.org)

Horario: (oficina) diariamente, 10 a.m.-8 p.m.

Provee ayuda gratis con problemas relacionados con alcohol.

Opera una línea caliente las 24 horas.

#### Departamento de Salud Mental, Retardo Mental y Abuso de Sustancia

2355 Mill Road

Alexandria, Virginia 22314

(703) 838-4525

Horario: martes a jueves, 7 a.m.-9 p.m.; viernes, 7 a.m.-6 p.m.

Sobre

### Desórdenes Alimenticios/Obesidad

Los desórdenes alimenticios se han tornado cada vez mas frecuentes entre los jóvenes. Al mismo tiempo los índices de obesidad en la juventud han subido. La obesidad es el problema primario en la juventud americana, y aproximadamente 1 en 5 niños son considerados gordos. Además de la obesidad, los mas comunes de los desórdenes alimenticios son la anorexia, bulimia, y comedores compulsivos. Los tres son caracterizados por el miedo a la obesidad, excesiva preocupación con el peso del cuerpo y la figura y subsecuente padrones anormales de comer. Los efectos de estos desórdenes varían desde la perdida de peso leve, malnutrición, y depresión hasta retraso en el desarrollo sexual tardío, problemas de corazón, y aún la muerte!

Si alguien que usted aprecia parece estar luchando con la obesidad o desórdenes alimenticias, cuentele a un doctor, enfermera de la escuela, profesor, padres, o cualquier adulto que le apoye.

Enlaces Útiles

Adolescentes con Desórdenes Alimenticias

[www.aacap.org/publications/factsfam/eating.htm](http://www.aacap.org/publications/factsfam/eating.htm)

Centro de Referimiento e Información sobre Desórdenes Alimenticias

[www.edreferral.com](http://www.edreferral.com)

## Adolescentes - Consejería

Costo: De acuerdo a los ingresos, acepta seguro médico.

**Servicios de Abuso de Substancia:** Ofrece servicios ambulatorios de educación sobre drogadicción y consejería para individuos, grupos, familias y un taller para personas interesadas en el tema. Maneja una clínica de metadona para los residentes de Alexandria.

**Prevención al Abuso de Substancia:** lunes a viernes, durante horas de clases; algunas noches/fines de semana

Costo: Varían; algunos servicios son gratis. Todos los residentes de Alexandria son elegibles independientemente si pueden pagar o no. Acepta seguro médico.

Provee educación sobre abuso de substancia, prevención, intervención temprana y consultas para residentes de 6 a 18 años. Ofrece programas de niños/adolescentes en varias escuelas, centros de recreaciones y en la Clínica de Salud para Adolescentes de Alexandria.

### Departamento de Salud—Clínica para Adolescentes

3701 West Braddock Road  
Alexandria, Virginia 22314

(703) 519-6006 Se prefieren citas llame con antelación.

Horario: lunes a viernes, 10 a.m.-5 p.m. (para de recibir pacientes a las 3:35 p.m.)

Provee una variedad de servicios de salud gratis para adolescentes de 12 a 19 años que residan en Alexandria. Incluye examinación física, tratamiento de enfermedades menores, vacunas, planeamiento familiar, examen del embarazo, tratamiento de enfermedades transmitidas sexualmente, consejería y examen del VIH, consejería de salud mental y abuso de substancia. Tratamiento físico de enfermedades o lesiones menores, las inmunizaciones requieren el consentimiento de los padres bajo las leyes de Virginia.

### Narcóticos Anónimos (Virginia del Norte)

Caja postal 7113

Falls Church, Virginia 22046

(703) 535-1255 (800) 5434670

www.na.org

Horario: Diariamente, línea de 24 horas y línea de ayuda.

Apoyo para aquellos que se quieren ayudarse a si mismos com problemas de drogadicción.

### Vanguard Services Unlimited

521 North Quince Street

Arlington Virginia 22203

(703) 8410703 Facsímile (703) 841-2316

www.vanguardservices.org

Horario: Lunes a viernes, 9 a.m. - 5 p.m.

Costo: Acepta seguro médico, algunos fondos públicos/privados, becas.

Ofrece tratamiento ambulatorio y residencial para personas jóvenes que estén teniendo dificultades de vida por motivo del alcohol y/o el abuso de substancia.

## Sobre

### Abuso de Substancia Bebiendo el Mito del Alcohol

Usted es inteligente, ¿cierto? Y quiere saber la verdad.

¿Pero está preparado para la verdad?

Bueno. Usted ha escuchado toda clase de cosas sobre beber alcohol, pero esta es la historia real. Y todos estos mitos están por ahí...

Mito: El alcohol le da energía.

Verdad: No. Es depresivo. Le disminuye su habilidad depensar, hablar, movimiento y todas las otras cosa que a usted le gusta hacer.

Mito: Mezclar cerveza, vino y licor hará que se emborrache mas que bebiendo solo un clase de alcohol.

Verdad: ¡Cualquier cosa que sea! La concentración de alcohol en su sangre—conocida también como BAC, el porcentaje de alcohol en su sangre—es lo que determina su grado de embriaguez. No los sabores que usted seleccione, el alcohol es alcohol.

Mito: Usted se embriaga mas rápido bebiendo licores fuertes que bebiendo cervezas o vinos fríos.

Verdad: ¿No mencionamos que el alcohol es alcohol?

Mito: Un ducha fría o una taza de café pondrá sobria a la persona.

Verdad: Esas son fantasías. Nada lo hace sobrio sino el tiempo. Usted estará limpio y despierto pero continuará borracho.

Mito: No es mi problema si un amigo está bebiendo demasiado.

Verdad: Si usted es un verdadero amigo, es su problema. Usted no puede hacer que alguien cambie, pero puede ser honesto. Quizá su amigo lo escuche. Usted aún puede hacer que la persona busque ayuda.

Mito: Lo peor que pueden acontecer cuando bebe es acabar con una tremenda resaca.

Verdad: Lo siento. Si bebe bastante alcohol, bien rápido, puede ingerir una cantidad que lo puede matar en unas cuantas horas.

(Adaptado de la Academia Americana de Pediatría  
[www.aap.org])

## Adolescentes - Educación

### Escuelas Secundarias

#### Escuelas Públicas de Alexandria

**Francis C. Hammond Middle School** (6 a 8 grado)  
4646 Seminary Road  
Alexandria, Virginia 22304  
(703) 461-4100 Facsímile (703) 461-4111  
[www.acps.k12.va.us/hammond/index.html](http://www.acps.k12.va.us/hammond/index.html)

**George Washington Middle School** (6 a 8 grado)  
1005 Mt. Vernon Avenue  
Alexandria, Virginia 22301  
(703) 706-4500 Facsímile (703) 706-4507  
[www.acps.k12.va.us/washington/index.html](http://www.acps.k12.va.us/washington/index.html)

**Minnie Howard 9th Grade Center**  
3801 W. Braddock Road  
Alexandria, Virginia 22302  
(703) 824-6750 Facsímile (703) 824-6781  
[www.acps.k12.va.us/howard/mhshome.html](http://www.acps.k12.va.us/howard/mhshome.html)

**Secondary Training & Education Program (STEP)** (9 a 12 grado)  
3330 King Street  
Alexandria, Virginia 22302  
(703) 824-6631 Facsímile (703) 931-0652  
[www.acps.k12.va.us/step/index.html](http://www.acps.k12.va.us/step/index.html)

**T.C. Williams High School** (10 a 12 grado)  
3330 King Street  
Alexandria, Virginia 22302  
(703) 824-6800 Facsímile (703) 824-6826  
[www.acps.k12.va.us/tcw/index.html](http://www.acps.k12.va.us/tcw/index.html)

#### Escuelas Privadas

**Alexandria County Day School** (Jardín de Infancia a 8 grado)  
2400 Russell Road  
Alexandria, Virginia 22301  
(703) 548-4804 Facsímile (703) 549-9022  
Horario: M-F, 8 a.m.-5 p.m.  
[www.acdsnet.org](http://www.acdsnet.org)

**Bishop Ireton High School** (9 a 12 grado)  
201 Cambridge Road  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 751-7606 Facsímile (703) 212-8173  
[www.bishopireton.org](http://www.bishopireton.org)

**Episcopal High School** (9 a 12 grado)  
1200 N. Quaker Lane  
Alexandria, Virginia 22302  
Horario: M-F, 8:30 a.m.-5 p.m.  
(703) 933-3000 Facsímile (703) 933-3017  
[www.episcopalhighschool.org](http://www.episcopalhighschool.org)

**Immanuel Lutheran School** (Jardín de Infancia a 8 grado)  
109 Belleaire Road  
Alexandria, Virginia 22301  
(703) 549-7323 Facsímile (703) 549-7323  
[www.ilsalex.org](http://www.ilsalex.org)

**St. Rita School** (Jardín de Infancia a 8 grado)  
3801 Russell Road  
Alexandria, Virginia 22305  
Horario: 8:30 a.m.-3 p.m.  
(703) 548-1888 Facsímile (703) 519-9389  
[www.saintrita-school.org](http://www.saintrita-school.org)

**St. Stephen's & St. Agnes Middle School** (6 a 8 grado)  
4401 W. Braddock Road  
Alexandria, Virginia 22304  
(703) 212-2741 Facsímile (703) 578-0193  
[www.sssas.org/index.cfm#](http://www.sssas.org/index.cfm#)

**St. Stephen's & St. Agnes Upper School** (9 a 12 grado)  
1000 St. Stephen's Road  
Alexandria, Virginia 22304  
(703) 751-2700 Facsímile (703) 751-7143  
[www.sssas.pvt.k12.va.us/index](http://www.sssas.pvt.k12.va.us/index)

## Sugerencia

### Por Favor Escuche

Cuando yo le pido que me escuche y me comienza a dar consejos, no ha hecho lo que yo le he pedido.

Cuando yo le pido que me escuche y comienza a decirme por que yo no debo de sentirme de esa manera, está pisoteando mis sentimientos.

Cuando yo le pido que me escuche y siente que debe hacer algo para resolver mi problema, me ha fallado, aunque eso parezca extraño.

¡Escuche! Todo lo que yo le pido es que escuche.

No diga o haga nada—solamente escucheme.

*Los 7 hábitos de adolescentes altamente exitosos,  
de Sean Covey*

## Preparación Universitaria

### Pasos para Escoger una Universidad:

- Establezca sus metas e intereses.
- Si sabe cual es la carrera que le interesa, averigüe que clase de educación y entrenamiento necesitará para trabajar en ese campo.
- Asegurese que está académicamente preparado para la universidad y que ha hecho el examen estandarizado que puede ser requerido para ser admitido.
- Familiarícese con los diferentes tipos de universidades, y descubra cuales son las características que debe buscar para seleccionar la universidad.
- Busque características que sean importantes para usted.
- Reúna información sobre las universidades.
- Haga una lista corta de las universidades con las características que está buscando y las que mejor satisfacen sus metas y necesidades.
- Solicite información adicional sobre las universidades en su lista incluyendo una solicitud para admisión, costos, y asistencia financiera.
- Solicite admisión en las seis primeras universidades de su lista.
- Visite los recursos del internet para más información.

### Pasos para Pagar la Universidad:

- Averigüe lo más que pueda sobre las universidades que le interesan. Pida información sobre el costo, y trate de calcular los gastos universitarios.
- Discuta las opciones para pagar la universidad. También, hable con su consejero en la escuela sobre hacer solicitudes para becas locales o privadas. Muchos estados ofrecen pagos adelantados de matriculas y programas de ahorros que son muy importante de examinarlos.
- Solicite información y solicitudes para ayuda financiera, y complete su solicitud para admisión. Solicite para asistencia financiera.
- Comience completando la solicitud gratuita para Ayuda Federal a Estudiantes (FAFSA), la cual lo ayudará a determinar sus necesidades financieras. Usted puede obtener el formulario con su consejero de la escuela o con el oficial de asistencia financiera de la universidad donde está considerando estudiar, o visite [www.fafsa.ed.gov](http://www.fafsa.ed.gov).
- Complete todos los otros formularios de asistencia o admisión requeridos por la universidad.
- Reciba el Reporte de Asistencia para Estudiantes (SAR). Este resumirá la información que completó en su FAFSA e incluirá el Estimado de la contribución que su familia tendrá que hacer.
- Revise el SAR para asegurarse que está correcto, y envíelo a las oficinas financieras de las universidades que está considerando en postular.
- Considere las opciones financieras descritas en la carta de concesión. Estas opciones pueden incluir subvenciones, becas, préstamos, y programas de trabajo-estudio.
- Acepte o rechace en parte o en su totalidad el paquete de concesión, y complete todos los otros formularios requeridos por la universidad.
- Solicite nuevamente por asistencia financiera cada año que esté en la universidad o en entrenamiento pos-secundario. Si llenó el formulario FAFSA el año anterior, probablemente será elegible para completar el formulario corto de renovación FAFSA.

## Adolescentes - Educación

### Desarrollo Educativo General (GED) y Servicios de Educación

#### Escuelas Públicas de la Ciudad de Alexandria— Educación Básica para Adultos

Stonewall Jackson Building  
25 South Quaker Lane  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 461-4197 Después de Horas (703) 751-2251  
www.acps.k12.va.us  
Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-5 p.m.  
Costo: Varía de acuerdo al programa.  
Elegibilidad: Residentes de Alexandria de 17 años y más, límite de ingresos.  
Ofrece clases de GED Diploma de Equivalencia de Secundaria, Inglés como Segunda Lengua para Adultos.

### Sugerencia

#### Páginas Web Chéveres para los Jóvenes

Billboard Magazine/Carteras de Magazines -  
www.billboard.com  
Body & Mind - www.bam.gov  
Revistas - www.comics.com  
Common Application/Solicitudes Corrientes -  
www.commonapp.org  
Adolescentes Chéveres - www.cool-teens.com  
Cyberteens - www.cyberteens.com  
ESPN - msn.espn.go.com  
Foster Club - www.fosterclub.com  
FYI - www.fyi3.com  
El Mundo de la Joven - www.agirlsworld.com  
Zona de las Chicas - www.girlzone.com  
Asistencia con la tarea - school.discovery.com/students/  
index.html  
Inversión - www.sec.gov/investor/students.shtml  
Periódicos en Vivo- www.livejournal.com  
Críticas de Música - www.music-critic.com  
La Chica Inteligente - www.smartgirl.org  
Deportes Ilustrados para Jóvenes - www.sikids.com  
Teen Consumer Scrapbook/El Libro Borrador del Consumidor  
Adolescente - www.wa.gov/ago.youth  
Lecturas para Adolescentes - www.teenreads.com  
El Punto del Adolescente - www.teenspoint.org  
YM Magazine - www.ym.com  
Comunicación Juvenil- www.youthcomm.org  
Trabajo para los Jóvenes: Enlaces e ideas - www.youthwork.com

### Educación Avanzada

#### Alexandria Scholarship Fund (Fondo de Becas)

33300 King Street  
Alexandria, Virginia 22302  
(703) 824-6730  
www.alexscholarshipfund.org  
Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-5 p.m.  
Provee gratuitamente a estudiantes académicamente calificados de la Escuela Pública Secundaria de Alexandria los recursos necesarios para ir a la universidad, o escuela de educación técnica.

#### Departamento de Servicios Humanos –Oficina de la Juventud–Project Discovery

2525 Mount Vernon Avenue  
Alexandria, Virginia 22301  
(703) 838-0915  
Horario: lunes a Viernes, 8 a.m.-5 p.m.  
Costo: De acuerdo a los ingresos, se debe pagar mensualmente una cuota nominal.  
Elegibilidad: Residentes de Alexandria que estén atendiendo la T.C. Williams o el Centro Noveno Grado de la Minnie Howard, para edades de 14 a 18 años. Asiste a estudiantes de bajos ingresos en la escuela secundaria para que se conviertan en la primera generación de sus familias en ir a la universidad. Provee viajes a las universidades y talleres que enfatizan estudios de conocimientos, preparación de solicitudes para la universidad, asistencia financiera, exámenes, y como trazar metas.

#### Universidad Comunitaria de Virginia del Norte– Alexandria

##### Educación Profesional y Continua

Workforce Development Center  
2914 Bussiness Center Drive  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 845-6227 (703) 845-6212 Después de horas (703) 845-6010  
www.nv.cc.va.us/alexandria/community  
Horario: lunes a jueves, 8:30 a.m.-7:30 p.m. viernes, 8:30 a.m.-5 p.m.

Ofrece programas sin créditos para carreras y entrenamiento técnico para negocios/industria. Provee servicios a los estudiantes.

Costo: Llamar al (703) 518-0202

##### Centro de Consejería

3001 Beauregard Street  
Alexandria, Virginia 22311  
(703) 845-6301 (703) 845-6845  
Horario: lunes a jueves, 8:30 a.m.-7:30 p.m. viernes, 8:30 a.m.-5 p.m.  
Sábados, 9 a.m. a mediodía. (se prefieren citas).  
Los estudiantes se pueden reunir con el consejero para discutir, temas de carreras, asuntos académicos o problemas personales.

**Asistencia Financiera**

3001 Beauregard Street  
Alexandria, Virginia 22311

(703) 845-6350 (703) 845-6494

Horario: Lunes, miércoles y viernes, 8:30 a.m.-5 p.m. martes y jueves, 8:30 a.m.-7:30 p.m.

Ofrece ayuda financiera para la mensualidades (puede que haya un costo). El costo para los residentes de Virginia es \$63.58/ hora de crédito por semestre. Llamar para obtener información sobre el costo para los que no residan en el estado y sobre como solicitar ayuda financiera.

**Servicios de Salud****Departamento de Salud de Alexandria—Clínica para Adolescentes**

3701 West Braddock Road  
Alexandria, Virginia 22314

(703) 519-6006 Llame con anticipación; se prefieren citas.

Horario: lunes a viernes, 10 a.m.-5 p.m. (para de recibir pacientes a las 3:35 p.m.)

Provee una variedad de servicios de salud gratis para adolescentes de 12 a 19 años que residan en Alexandria. Incluye examinación física, tratamiento de enfermedades menores, vacunas, planeamiento familiar, examen del embarazo, tratamiento de enfermedades transmitidas sexualmente, consejería y examen del VIH, consejería de salud mental y abuso de substancia.

Tratamiento físico de enfermedades o lesiones menores, y las inmunizaciones requieren el consentimiento de los padres bajo las leyes de Virginia.

**Departamento de Salud de Alexandria—Clínica de Enfermedades Transmitidas Sexualmente**

517 North Saint Asaph Street  
Alexandria, Virginia 22314

(703) 838-4388 o (703) 838-4389

Horario: (sin cita) martes, 11:30 a.m.-12:15 p.m.; miércoles, 4-6 p.m.; jueves, 11 a.m.-mediodía.

Costo: Gratis

Provee diagnosis y tratamiento de enfermedades transmitidas sexualmente. Ofrece examen de VIH.

**Sugerencia****La Tensión**

Los adolescentes pueden reducir la tensión con los siguientes comportamientos y técnicas:

- Hacer ejercicio y comer regularmente.
- Evite ingerir caféina en exceso, la cual puede aumentar el sentimiento de ansiedad y agitación.
- Evite las drogas ilegales, alcohol y tabaco.
- Aprenda ejercicios para relajarse (respiración abdominal, y técnicas para relejar los músculos).
- Desarrolle entrenamientos de habilidades asertivas. Por ejemplo, exprese sus sentimientos de una forma educada, firme, y no muy agresiva o pasivamente: ("Yo me siento enfadada cuando tú me gritas"; "Por favor pará de gritar.")
- Ensaye y practique situaciones que causan la tensión. (Un ejemplo es tomar una clase de oratoria si hablar al frente de la clase le causa ansiedad.)
- Aprenda técnicas practicas para calmarse. (Por ejemplo, divida trabajos grandes en trabajos mas pequeños y asequibles.)
- Diminuya hablar negativamente consigo mismo: rete a sus pensamientos negativos sobre usted con pensamientos alternos neutrales o positivos. ("Mi vida nunca mejorará" puede transformarse en "puede que me sienta sin esperanza hoy, pero mi vida probablemente mejorará si yo me propongo y busco ayuda.")
- Aprenda a sentirse bien al hacer un trabajo competente o "mas o menos" En vez de exigir la perfección por parte suya o de los demás.
- Tome descanso de situaciones tensas. Actividades tales como escuchar música, hablar con un amigo, dibujar, o entretenerse con una mascota pueden reducir la tensión.
- Forme un círculo de amigos quienes lo ayuden a enfrentar los problemas de una forma positiva.

(Adaptado de la American Academy of Child & Adolescent Psychiatry [www.aacap.org/web/aacap])

## Adolescentes - Salud

Sobre

### Abuso, Asalto y Violación en Cita de Enamoro

Todas las personas tienen el derecho de estar y sentirse seguras. Si alguien la está hiriendo o la están tocando de una forma que la hace sentirse incómoda, díglele a alguien inmediatamente. Si usted no está segura donde buscar ayuda, las organizaciones a seguir en estas páginas tienen recursos y profesionales con experiencia que podrán ayudarla.

La Violación en Cita de Enamoro es la más confusa de las clases de violaciones por una persona conocida. Algunos individuos piensan que el gastar dinero en una cita crea una situación donde la otra persona les debe sexo al final de la noche. Algunos individuos también creen que la otra persona "se está haciendo la difícil" diciendo "no" cuando quiere decir "sí" y puede que esté disfrutando al ser perseguida. Porque algunos individuos perciben al sexo como su derecho, las personas con las que ellos salen pueden ser violadas. La Violación en Cita de Enamoro no es solamente una falta de comunicación, tampoco es el resultado de frustración sexual o falta de control. La violación es más por dominio y es un acto de violencia y muy a menudo planeado. El asalto sexual no es NUNCA la culpa de la víctima: es la responsabilidad de la persona que comete el acto de violencia.

- **La Violación en Cita de Enamoro es sexo a través de coerción** o hecho a la fuerza por compañeros, amigos, amigos de amigos, o conocidos en general.
- La Violación en Cita de Enamoro puede ser el sexo coercitivo de dos formas físico y psicológicamente—algunas tácticas incluyen amenazas a la reputación, amenazas como: "no como tú," insultos, diciendo tú "lo causaste" o "tú lo querías," amenazas de romper con el enamorado y de decirle a la gente que usted "lo hizo" aún sin usted haberlo hecho.
- Una persona que ha bebido demasiado o está drogada no puede consentir en tener sexo: tener sexo con una persona incapacitada por alcohol o drogas es legalmente considerado una violación.
- Existen algunas "drogas usadas en violaciones en citas de enamorado" que ponen a la persona inconsciente y limitan la memoria. Estas drogas no tienen olor, color o sabor, haciéndolas muy difíciles de ser detectadas cuando son mezcladas con bebidas u otras drogas. Usar estas drogas en alguien es un crimen federal que acarrea una posible sentencia de 20 años. (Acto de Prevención y Castigo sobre Drogas que inducen la Violación del 1996).
- Aunque los jóvenes son más a menudo víctimas de violación, los jóvenes no están "seguros"—ellos también pueden ser violados.
- **¡"NO" SIEMPRE SIGNIFICA NO!** Si la persona dice "no" al sexo—no importa si lo dice suavemente o sin convicción—pero si el individuo cree que puede continuar de cualquier manera eso es una violación. Pelea si lo tiene que hacer. No obstante algunos mitos, las personas que pelean con los violadores tienen más probabilidades de interrumpir la violación.

## VIH/SIDA

### Departamento de Salud de Alexandria -Servicios de VIH/SIDA

Centro de Salud Casey  
1200 North Howard Street  
Alexandria, Virginia 22304  
(703) 519-5979, extensiones 209, 210, 211, 256, 257, 258  
Horario: lunes a viernes 8:30 a.m.-5 p.m.  
Elegibilidad: Residentes de Alexandria  
Ofrece cuidados médicos, seguimientos de caso por enfermeros públicos, asistencia con medicinas, cuidado dental, consejería de nutrición y suplementos nutritivos. Examen para el VIH gratuitos y sin citas previas los lunes, 5:00 a 6:30 p.m.

### Departamento de Salud de Alexandria—Clínica para el Examen del VIH

517 N. Saint Asaph Street  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 838-4389 (703) 838-4400 extensión 233  
Horario: miércoles, 2-3:30 p.m.; jueves, 5-6:30 p.m.; viernes 10-11:30 p.m.  
Provee examen del VIH gratis, consejería para antes y después del examen.

### Departamento de Salud Mental, Retardo Mental y Abuso de Sustancia de Alexandria

Centro de Salud Mental para VIH/SIDA  
720 North Saint Asaph Street  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 838-6400 Facsimile (703) 838-5062  
Horario: lunes, martes y miércoles 8:30 a.m.-9 p.m.; jueves y viernes, 8:30 a.m.-5 p.m.  
Costo: De acuerdo a los ingresos.  
Elegibilidad: Residentes de Alexandria, 18 años y más.  
Provee servicios de salud mental comprensivos incluyendo terapia individual, de grupo, y de familia, administración intensiva de casos, evaluación psiquiátrica, administración de medicinas y evaluación neuropsicológica a clientes con VIH/SIDA. También ofrece servicios de educación en la comunidad sobre el VIH/SIDA.

### Departamento de Salud Mental, Retardo Mental y Abuso de Sustancia de Alexandria—Consejería Ambulatoria de Abuso de Sustancia

2355 Mills Road  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 838-4525  
Horario: lunes a jueves, 7 a.m.-9 p.m.; viernes, 7 a.m.-6 p.m.  
Costo: De acuerdo a los ingresos, acepta seguro médico  
Ofrece servicios ambulatorios de educación sobre el abuso de sustancias y consejería individual, de grupo, y de familia y talleres para personas interesadas en el tema. Administra una clínica de metadona para residentes de Alexandria. Efectúa exámenes del VIH y consejería para antes y después del examen.

## Los Adolescentes y las Vacunas

Muchas personas entre 11 y 19 años piensan que ya han pasado la edad de las vacunas contra enfermedades como el sarampión y el tétano. Ellos piensan que las vacunas son para niños pequeños. Pero, ¿saben qué? Existen millones de personas entre 11 y 19 años que necesitan vacunarse para prevenir el tétano, difteria, hepatitis A, hepatitis B, varicela, sarampión, paperas, rubéola, influenza, enfermedad de neumococos y enfermedad de meningococos. ¿Es usted uno de ellos?

Imunizarse es un trabajo de toda la vida, para proteger la vida. Asegúrese que usted y su doctor o enfermera estén a la par de sus vacunas. Asegúrese que tiene todas las vacunas que necesita.

### Vacunas

#### Hepatitis A

La vacuna para la hepatitis A es recomendada para muchas personas, incluyendo viajeros a ciertas áreas fuera de los Estados Unidos. Los adolescentes que especialmente necesitan protegerse de la hepatitis A son aquellos que viven en comunidades con índices altos de hepatitis A. Varones que tienen sexo con otros varones, los que se inyectan drogas, y aquellos con el factor de desorden coagulante (no-A/no-B) hepatitis. Hable con su doctor o enfermera sobre sus factores de riesgo.

#### Hepatitis B

Usted necesita tres dosis de la vacuna para la hepatitis B si no las ha recibido todavía.

#### Influenza (“Vacuna para la gripe”)

La “vacuna para la gripe” es recomendada para niños pequeños con problemas médicos tales como enfermedades del corazón de los pulmones (incluyendo el asma), diabetes, enfermedad de los riñones, o un sistema inmunológico debilitado por enfermedades o medicinas, o aquellos quienes trabajan o viven con estas personas. La vacuna para la gripe es recomendada especialmente cada otoño para los adolescentes con enfermedades crónicas, si bien que cualquier persona que quiera evitar enfermarse con la gripe debe vacunarse contra ella.

#### Sarampión, Paperas, Rubéola (conocida com MMR)

Cerciórese con su profesional de la salud para asegurarse que ha recibido la segunda vacuna de la MMR, algunas veces exigida por las escuelas en algunas situaciones o recomendada para viajes internacionales.

#### Meningococo (vacuna para la meningitis)

Si usted es un joven que está por ir a la universidad, preguntele a sus doctor sobre los riesgos de enfermedades causadas por meningococos y la necesidad de vacunarse.

#### Neumococo

La vacuna para los “neumococos” es recomendada una vez a los 65 años (o más si no fue vacunados a los 65). Esta vacuna también es recomendada para personas menores de 65 años quienes sufren de ciertas enfermedades crónicas. Ciertas personas con riesgos particulares de salud tendrán que vacunarse una vez más 5 años después. Consulte con su doctor.

#### Tétano, Difteria (Td; comunamente llamada la vacuna del tétano)

Usted debe haber tenido una dosis de refuerzo al cumplir 11 años o a los cinco de la última dosis. Posteriormente necesitará una dosis de refuerzo cada 10 años.

#### Varicela

Si usted no ha sido previamente vacunado y no ha tenido la varicela, debe vacunarse contra esta enfermedad. Niños de 12 años o menos necesitan una dosis; adolescentes de 13 años o más necesitan dos dosis.

## Adolescentes - Salud

### Crus Roja Americana Educación del VIH/SIDA

1230 North Alfred Street  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 549-8300 (703) 683-6743  
www.alexandriaredcross.org

Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-4:45 p.m.

Costo: Gratis

Ofrece materiales de educación pública en inglés y español sobre el HIV/SIDA y programas especiales para jóvenes afro-americanos e hispanos. Entrena instructores para educar al público sobre la prevención del VIH/SIDA.

### Northern Virginia AIDS Ministry (NOVAM)

2445 Army Navy Drive, tercer piso  
Arlington, Virginia 22206  
(703) 746-0440 Facsímile (703) 746-0240  
www.novam.org

Jóvenes entre los 13 y 18 años pueden convertirse en educadores de otros jóvenes de la misma edad para NOVAM, suministrando educación a otros jóvenes en sus comunidades como también en sus escuelas, reforzando la educación sobre enfermedades transmitidas sexualmente y el VIH/SIDA. Los educadores también reclutan compañeros para participar en el programa "Youth Speak" el cual comparte información factual sobre el VIH/SIDA a través de la región. Liderada por jóvenes la información alcanza gente joven de una forma que no puede ser hecha por adultos. Un entrenamiento de 12 horas es mandatorio. Para obtener información sobre como hacerse educador de otros jóvenes, visite al "Youth Program" en la pagina web.

## Prevención al Embarazo y Servicios para Padres Adolescentes

### Departamento de Servicios Humanos de Alexandria

2525 Mount Vernon Avenue  
Alexandria, Virginia 22301

Horario: lunes a viernes, 8 a.m. - 5 p.m.

#### División de Servicios Sociales de Virginia

(703) 838-0856 — Ofrece consejería gratuita sobre el embarazo y planeamiento para padres con problemas; habla sobre las posibilidades de padres temporarios y la alternativa de adopción.

#### Oficina para el Desarrollo de la Niñez Temprana—

**Programa para el Desarrollo de Padres Adolescentes** (703) 838-0765

Elegibilidad: Ser padre adolescente y estar atendiendo clases en T.C. Williams o el Centro del Noveno Grado.— Ofrece clases gratis para el desarrollo del adolescentes que enseña conocimientos esenciales para la crianza saludable y la disciplina de sus niños. Las clases son ofrecidas durante las horas de escuela desde octubre hasta mayo y durante las semanas de verano en julio y agosto. Padres estudiantes puede que sean elegibles con asistencia para guardería en las horas que asisten clases. Llame para más información, horarios de las clases de verano, y localidades.

### Departamento de Salud de Alexandria

517 North Saint Asaph Street  
Alexandria, Virginia 22314

#### Programa de Prevención al Embarazo en la Adolescencia/ Enriquecimiento para Jóvenes Latinos

(703) 838-4400 extensión 361

Centro Comunitario Arlandria/Chirilagua 3910 Bruce Street

Horario: lunes, martes y miércoles, 2:30-4p.m.

Iglesia Grace Episcopal 3506 Russell Road

Horario: Jueves y viernes, 4-6 p.m.

Programa gratis para después de clases en el cual jóvenes hispanos de 9 a 17 años participan en actividades estructuradas de aprendizaje y enriquecimiento cultural, reciben ayudas con sus tareas, cuidados de salud y consejería. El programa se centraliza alrededor de conocimientos útiles para la vida y la reducción de actividades de riesgo, incluyendo actividades sexuales, el uso del tabaco, alcohol, drogas y otras substancias.

#### Programa de Prevención al Embarazo en la Adolescencia/ Youth Power

(703) 838-4400 extensión 215

Horario: lunes a jueves, 2:30-6 p.m.

Ofrece un programa gratuito de conocimientos útiles para la vida a jóvenes-en-riesgo de 9 a 17 años en el Centro Comunitario Crest View. Provee mentores, asistencia con las tareas, actividades recreativas y de enriquecimiento cultural, cuidado de salud preventivo, educación de salud, consejería y referimiento a otras agencias. Se centraliza en el desarrollo de conocimientos útiles para la vida, servicio comunitario, y desarrollar buenas relaciones.

#### Programas para Mujeres, Infantes y Niños (WIC)

(703) 838-4879 Facsímile (703) 838-4038

Horario: lunes a jueves, 8 a.m.-4:30 p.m.; viernes, 8 a.m.-mediodía. Llamar para hacer una cita.

Costo: Gratis, pero existen límites de ingresos.

Provee un programa de nutrición con el proposito de mejorar la salud de mujeres embarazadas, infantes y niños (menores de 5 años) a través de una mejor nutrición y acceso al cuidado de salud. Provee exámenes médicos, consejería sobre nutrición e información, referimiento para cuidado de salud, y cupones para alimentos nutritivos como leche, huevos, jugos de frutas, cereales fortificados con hierro, y frijoles secos. Promueve la alimentación a través de la mama como la mejor de todas las formas de alimentación para los infantes y provee información como amamantar y ofrece apoyo a madres que están amamantando.

### Departamento de Salud de Alexandria—Clínica Prenatal

Centro de Salud Casey  
1200 North Howard Street  
Alexandria, Virginia 22304  
(703) 519-5979

Horario: Llame para hacer cita.

Costo: De acuerdo a los ingreso, limites de ingresos, acepta Medicaid.

Provee administración médica ambulatoria de rutina y alto riesgo para adolescentes embarazadas sin seguro (y elegibles para el Medicaid) en la Ciudad de Alexandria por médicos, parteras, y enfermeras de salud pública desde el examen positivo de embarazo hasta el parto (el costo del parto no está incluido).

Referimiento para servicios de apoyo, postpartum, también se incluye cuidados de planeamiento familiar. Se reciben solicitudes los martes, miércoles y viernes, 1-3 p.m. Debe reunir los requerimientos de elegibilidad tales como residencias e ingresos.

### Centro Marih

3230-B Duke Street  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 370-4774

Horario: lunes a viernes, 10 a.m.-3 p.m.; sábado, 10 a.m.-1 p.m.;  
lunes a jueves, 7:30-9 p.m.

Costo: Gratis.

Ofrece servicios a mujeres embarazadas y a sus familias con el examen del embarazo, consejería individual sobre decisiones relacionadas a respecto del embarazo, preparación para el parto, y educación para el cuidado de niños a madres solteras. También ofrece referimiento para cuidado médico y servicios adoptivos.

### Centro de Salud de Arlandria

3804 Executive Avenue, #D-1  
Alexandria, Virginia 22305  
(703) 519-1725

Horario: lunes, martes, jueves, 8:30 a.m.-5:30 p.m.; jueves, 8:30 a.m.-7:30 p.m.; viernes, 8:30 a.m.-3:30 p.m. (Cierra diariamente de 12-1:30 p.m.)

Costo: de acuerdo a los ingresos, acepta Medicaid.

Provee planeamiento familiar, examen del embarazo y referimiento para cuidado prenatal. Provee el programa de nutrición WIC con el propósito de mejorar la salud de las madres embarazadas, infantes y niños (menores de 5 años) a través de una mejor nutrición y acceso al cuidado de salud. Provee exámenes médicos, consejería sobre nutrición e información, referimiento para cuidado de salud, y cupones para alimentos nutritivos como leche, huevos, jugos de frutas, cereales fortificados con hierro, y frijoles secos. Promueve la alimentación a través de la mama como la mejor de todas las formas de alimentación para los infantes y provee información como amamantar y ofrece apoyo a madres que están amamantando.

### Obstetricia Hospital de Alexandria INOVA

4320 Seminary Road  
Alexandria, Virginia 22304  
(703) 504-3000 Registro

[www.inova.org](http://www.inova.org)

Horario: diariamente las 24 horas.

Costo: Precio fijo. Acepta Medicaid, Medicare, seguro.

Administra un centro de maternidad con 11 salas para dolores del parto, parto, y recuperación. Ofrece salas para el bebé y la mamá, horas liberales de visitas; 16 camas de cuidado intensivo en la salón infantil; unidad para embarazos de alto riesgo; y examen antenatal.

### Northern Virginia Urban League, Inc.—Madres como Recurso

1315 Duke Street  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 836-2858 Facsímile (703) 836-8948

Horario: lunes a viernes 9 a.m.-5 p.m.

Servicios gratis empareja a adolescentes o mujeres embarazadas

Sobre

### Prevenir el Embarazo en la Adolescencia; Lo que Adolescentes Quieren que Otros Adolescentes Sepan

Los años de la adolescencia no deben ser sobre embarazo, crianza, dar leche a medianoche y cambiar los pañales. Nosotros esperamos que estas ideas sean útiles para usted y quizá vea su propio punto de vista y opinión reflejadas en ellas.

- Pensar “esto no me ocurrirá a mi” es estúpido; si usted no se protege, probablemente le ocurrirá. El sexo es serio. Haga un plan.
- Solamente porque usted piensa “que todo mundo lo está haciendo” no significa que lo están haciendo. Algunos lo están, otros no—y otros están mintiendo.
- Existen muchas buenas razones para decir “no, no todavía.” El proteger sus sentimientos es una de ellas.
- Usted es responsable de su propia vida. No deje que nadie la presione para tener sexo.
- Usted siempre puede decir “no”—aún si ha dicho si antes.
- Llevar consigo condones es ser inteligente: eso no significa que usted es fácil.
- Si piensa que los preservativos “arruinan el momento,” pienso lo que un examen positivo haría.
- Si está bebiendo o “high,” usted no puede tomar buenas decisiones sobre el sexo. No haga algo que no recuerde o que realmente se arrepienta mas tarde.
- El sexo no hará que él sea de usted, y un bebé no hará que él se quede.
- ¿No está listo para ser el padre de alguien? Es muy sencillo: use protección cada vez o no haga el sexo.

(Adaptado del National Campaign to Prevent Teen Pregnancy [[www.teenpregnancy.org/resources/reading/tips/rights\\_now.aspl](http://www.teenpregnancy.org/resources/reading/tips/rights_now.aspl)])

### Campaña de Alexandria sobre el Embarazo en la adolescencia (ACAP)

ACAP es una coalición comunitaria de ciudadanos y agencias de la ciudad dedicada a reducir el índice del embarazo para ayudar que todos los adolescentes alcancen sus sueños. ACAP se enfoca en soluciones totales y positivas y para reducir la incidencia del embarazo en la adolescencia a través de la responsabilidad e incentivando el conocimiento personal, auto respeto, y auto estima. Para obtener más información, contacte a ACAP, 421 King Street, Apartado 400, Alexandria, Virginia 22314 (877) OUR-YOUTH.

([www.ci.alexandria.va.us/oow/pgm/acap.html](http://www.ci.alexandria.va.us/oow/pgm/acap.html))

## Adolescentes - Servicios Humanos

que estén teniendo problemas con sus embarazos con madres voluntarias entrenadas para promover un apropiado cuidado prenatal, nutrición, y conocimientos para la crianza y la educación de los niños. Los clientes y sus mentores individuales tratan de desarrollar una relación de trabajo cercana. La mentor trabaja con las madres hasta que los niños cumplan los 2 años.

### Planeamiento Familiar de Virginia del Norte

370 South Washington Street, Apartado 300  
Falls Church, Virginia, 22046

(703) 533-5651 Facsimile (703) 533-2064

[www.ppmw.org](http://www.ppmw.org)

Horario: Lunes a viernes, 9 a.m.-5 p.m.; sábado, 9 a.m.-3 p.m.

Costo: De acuerdo a los ingresos; acepta Medicaid y algunos seguros médicos.

La mayoría de los servicios son solamente con citas, excepto contracepción de emergencia ("la píldora de la mañana después") y examen del embarazo son visitas abiertas. Ofrece servicios confidenciales para hombre y mujeres, como también para adolescentes: todos los métodos de control de la natalidad, anuales exámenes ginecológicos completos (Papanicolaou, senos y examen de la pelvis); examen, diagnóstico, y tratamiento del tracto vaginal y urinario, y de infecciones transmitidas sexualmente. Examen del VIH, y aborto del primer trimestre.

## Servicios Humanos

### Center for Multicultural Human Services

701 West Broad Street, Apartado 305

Falls Church, Virginia 22046

(703) 533-3302

[www.cmhsweb.org](http://www.cmhsweb.org)

Horario: lunes a viernes, 8:30 a.m.-5 p.m.

Costo: De acuerdo a los ingresos.

Provee servicios sociales, educacionales, lenguas, voluntarios y de salud mental en español, vietnamita, coreano, parsi, y muchas otras lenguas. Servicios específicos incluyen el control de la ira, grupos de clases sobre la crianza de los niños, educación sobre el alcohol y las drogas, y consejería para supervivientes de tortura o trauma.

### Northern Virginia Family Services

100 North Washington Street, #400

Falls Church, Virginia 22406

(703) 385-3267

[www.nvfs.org/teen\\_services.htm](http://www.nvfs.org/teen_services.htm)

Horario: lunes a Viernes, 9 a.m.-5 p.m.

Costo: De acuerdo a los ingresos.

Provee consejería, servicio social, y servicio de educación a la comunidad para facultar personas y familias a mejorar sus calidades de vida. Usa prevención y consejería de salud mental para abordar los problemas de comportamiento juvenil y dificultades de la familia.

## Justicia Juvenil

### Augustus Institute–National Center on Instituciones & Alternatives

3125 Mount Vernon Avenue

Alexandria, Virginia 22301

(703) 684-0373 Facsimile (703) 684-6037

<http://ncia.igc.org/ncia>

Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-5 p.m. Durante la noche con cita.

Costo: \$ 100 por sesión para familia o individual; \$800 para evaluación psicológica. Aprobada por CHAMPUS, reembolso de seguros.

Provee evaluación psicológica y terapia para jóvenes y adultos en el sistema de justicia criminal. Ofrece programas de tratamiento especializado para delincuentes, víctimas, y familias de adultos jóvenes implicados en ofensas violentas y/o relacionadas con sexo. Desarrolla y presenta propuestas específicas para clientes en las cortes juveniles y para adultos.

### Corte del Distrito Juvenil y de Relaciones Doméstica de Alexandria

520 King Street , primer piso

Alexandria, Virginia 22314

(703) 838-4141 Oficina del Secretario Judicial

[www.ci.alexandria.va.us/courts/jdrdcc](http://www.ci.alexandria.va.us/courts/jdrdcc)

Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-4:30 p.m.

La corte ve demandas sobre asuntos relacionados con la familia con referencias a niños y los miembros de su familia (excepto divorcio). Su jurisdicción incluye delincuencia juvenil. CHINS (Niños con Necesidad de Servicios Relacionados con el Comportamiento de Inasistencia sin Permiso a Clases y fugitivo), abuso/negligencia de niños, terminación del derecho paternal, y custodia/visitación. También ve violencia doméstica de adultos y casos de servicio de orden de protección civil, apoyo monetario para niños y conyugal, asuntos criminales relacionados con la familia. Para obtener más información, por favor vea la pagina web de la corte.

### Unidad de Servicios de la Corte del Distrito Juvenil y de Relaciones Doméstica de Alexandria

520 King Street , primer piso

Alexandria, Virginia 22314

(703) 838-4144/4145 Servicios de la Corte (Admisión y Libertad Condicional)

Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-4:30 p.m.

Procesa demandas de relaciones juveniles y domésticas; provee servicios de libertad condicional juvenil, consejería de familia/grupo, evaluación psicológica, mediación familiar, investigación de custodias, y clases de crianza educación y disciplina. Provee administración de casos y supervisa el tratamiento en asuntos de violencia doméstica. Desvía o hace peticiones a la corte en casos de Niños con Necesidad de Servicios (CHINS) y demandas sobre delincuencia; recibe y selecciona acciones de abuso/ negligencia de la División de Servicios Sociales de Alexandria y procesa ordenes de protección. Provee libertad condicional para jóvenes/ supervisión de libertad condicional (parole) y administración de caso; hace reportes y recomendaciones a la Corte. Otros servicios

## Adolescentes - Servicios Humanos

disponibles incluyen, cuidado en albergue, evaluación de abuso de sustancias/tratamiento, restitución, servicios comunitarios, programas de campamentos, centro diario de reporte, supervisión inintensiva de libertad condicional para delincuentes crónicos, SHOCAP (Programa de Acción Comprehensiva para Delicuentes Habituales Serios), una experiencias de construcción de botes y empresarial, programas para ladrones de tiendas, grupos para el manejo de la ira, y programas de chicas, como también asistencia de empleo para jóvenes mayores que estén saliendo de recintos correccionales.

### Programa de Cuidado-en-Albergue de Alexandria

Residencia de Corto plazo para adolescentes

5920 Stevenson Avenue

Alexandria, Virginia

(703) 370-0208 (703) 370-6725

Horario: Diariamente las 24 horas

Provee vivienda de corto plazo (30-60 días) para adolescentes referidos por la cortes o agencias de servicios sociales, ofrece consejería individual, en grupo, y para la familia, educación, y recreación en un ambiente estructurado.

### Casa Regional de Detención Juvenil de Virginia del Norte

200 South Whiting Street

Alexandria, Virginia 22304

(703) 751-3700

Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-5 p.m.

Costo: Gratis

Acepta jóvenes de Virginia del Norte (menores de 18 años) remitidos por orden de la corte. Ofrece un recinto residencial de 24 horas que atiende hombre y mujeres.

### Northern Virginia Urban League, Inc..

Madres como Recurso

1315 Duke Street

Alexandria, Virginia 22314

(703) 836-2858 Después de horas (703) 836-8948

Horario: lunes a viernes 9 a.m.-5 p.m.

Costo: Gratis

Elegibilidad: Requiere referimiento de la policía o de la corte juvenil.

Ofrece a jóvenes (de 13 a 17 años) quienes han cometido ofensas menores oportunidades de empleo como una forma de pago de daños a la comunidad.

## Mentores

### Departamento de Salud de Alexandria—Programa de Prevención al Embarazo en la Adolescencia.

517 North Saint Asaph Street

Alexandria, Virginia 22314

(703) 838-4400 extensión 215

Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-5 p.m.

Elegibilidad: Para residentes de Alexandria de 9 a 17 años.

Ofrece un programa gratuito de conocimientos útiles para la vida a jóvenes-en-riesgo de 9 a 17 años en centros co-munitarios, escuelas e iglesias en la Ciudad. Provee mentores, asistencia con las tareas, actividades recreativas y de enriquecimiento cultural, cuidado de salud preventivo, educación de salud, consejería y referimiento a otras agencias.

### Oficina de Alexandria para la Mujer Proyecto Stepout y Proyecto Manhood

421 King Street, Apartado 400

Alexandria, Virginia 22314

(703) 838-5030 Facsímile (703) 838-4976

Horario: lunes a viernes, 8 a.m.-5 p.m.

Costo: Gratis

Ofrece el Proyecto "Stepout" y el Proyecto "Manhood" el cual es un programa de tres-etapas que provee a niños y niñas adolescentes con información y conocimientos para que tomen control de sus vidas de una forma responsable para hacerse ciudadanos productivos. La parte central del currículo consiste en ejercicios para la edificación de la auto-confianza en comunicación, tomar decisiones, trazar metas y planeamiento de carrera.

### Big Brothers Big Sisters—National Capital Area

732 North Washington Street, Apartado 4 A

Alexandria, Virginia 22314

(703) 836-3752 Facsímile (703) 837-1502

Línea caliente de voluntarios: (888) NEED BIG

Ofrece un programa de servicios de mentores que se enfoca en suplir las necesidades básicas de desarrollo de los niños. El mentor de Hermanos Mayores Hermanas Mayores se compromete en incorporar al niño en su vida y pasar un promedio de cuatro horas semanales con una hermana o hermano pequeño. Cada emparejamiento es cuidadosamente administrado por un personal entrenado que por su vez, son guiados por rigurosos criterios de evaluación.

### Northern Virginia Urban League, Inc

1315 Duke Street

Alexandria, Virginia 22314

(703) 836-2858 extensión 347

Horario: Nuevos Horizontes, lunes a viernes, 2:30 - 4 p.m.;

NULITES 2º y 4º sábados, 10 a.m. a mediodía.

Elegibilidad: 11 a 18 años.

NULITES ( Incentivos para Sobresalir y Ser Exitoso de la Liga Urbana Nacional) es un programa para después de clases el cual ofrece asistencia con las tareas, en tomar de decisiones, mediación de conflictos, y liderazgo.

## Adolescentes - Servicios Humanos

### Sugerencia

#### Seguridad Personal

- Confíe en sus instintos. Si no se siente cómodo sobre una persona o situación, retírese de esa situación inmediatamente.
- Aprenda a ser asertivo. Imponga sus derechos sin violar los derechos de los otros. Sea asertivo, pero no defensivo. Cuando usted se pone defensivo se hace más vulnerable.
- No tenga miedo de hacer una escena si es confrontado.
- Si usted está en una fiesta u otra función de grupo. No se vaya con una persona que no conoce bien.
- Recuerde que el alcohol y las drogas comprometen su habilidad de tomar decisiones. Reducen sus inhibiciones y lo convierten en un candidato de mayores posibilidades para convertirse en una víctima.
- Evite lugares apartados donde usted se pone en una situación vulnerable.
- Tome cuidado con compañeros que no les importan sus pedidos.

(Adaptado de Oregon State University [oregonstate.edu/dept/security/campus\_safety/recreation\_safety.html])

### Empleos para Jóvenes

#### Comité Hispano de Virginia en Alexandria– Servicios de Empleo para Hispanos

INOVA Alexandria Professional Center  
4660 Kemmore Avenue, Apartado 210  
Alexandria, Virginia 22304  
(703) 370-3150 Facsimile (703) 370-0619  
www.hispaniccommitteeofvirginia.org  
Horario: lunes a viernes, 8 a.m. - 4:30 p.m.  
Costo: Gratis

Elegibilidad: De 17 años o más.

Ofrece servicios de empleo para hispanos. provee evaluación de conocimientos; asistencia con currículos, cartas de presentación, y solicitudes; referimiento a trabajos. Ofrece talleres sobre empleo; ferias de trabajo. Asiste en disputas de empleo.

#### Departamento de Servicios Humanos de Alexandria–JobLink

2914 Business Center Drive  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 838-4316 Facsimile (703) 548-0483  
Horario: lunes y jueves, 8 a.m.-8 p.m.; martes, jueves y viernes, 8 a.m.-5 p.m.  
Costo: Gratis.  
Elegibilidad: De 17 años o más.

Ofrece servicios de empleo y enseña técnicas de entrevistas, redacción de currículo a residentes de 14 años o más. Los servicios incluyen localización de entrenamiento y empleo en una variedad de campos. Ofrece acceso a fuentes de empleos, incluyendo

computadoras para la auto búsqueda de trabajos. Ofrece un curso de Conocimientos Esenciales para el Lugar de trabajo, preparación para el examen de equivalencia secundaria (GED), y libros y videos de entrenamiento para ser usados en el centro. Provee colocación de empleo y transportación para entrevistas con subsidio y sin subsidio. Provee tecnología de asistencia (pantallas amplificadoras para computadoras y programa Lector Óptico de Caracteres [OCR], teclado y ratón adaptado, braille rotulador/ relevador, y TTY para ser usados en el centro por clientes con impedimentos.

#### Cruz Roja Americana–Alexandria

123 North Alfred Street  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 549-8300

Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-4:45 p.m.

Enseña certificación para CPR, y cursos de entrenamiento para salvavidas.

#### Didlake, Inc.

815 North Royal Street  
Alexandria, Virginia 22314  
(703) 548-0062

Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-5 p.m.

Costo: Precio fijo. Acepta seguro y pagos de agencias.

Emplea personas de 18 o más con impedimentos físicos y/o mentales trabajos institucionales o comunitarios haciendo trabajos de ensambladuras electrónicas, correo y encuadernación, o mantenimiento de pisos/edificios. Paga a los empleados de acuerdo a la productividad.

#### Entrenamiento de Trabajo Para Personas Incapacitadas/Alexandria Service Source

5520 Cherokee Avenue, Apartado 175  
Alexandria, Virginia 22312-670  
(703) 461-6000 (800) 244-0817  
TTY (703) 461-7905 Fax (703) 461-3906  
www.ourpeoplework.org  
Horario: lunes a viernes, 8:30 a.m.-5 p.m.

Costo: Gratis

Elegibilidad: No necesita ser residente de Alexandria. De 18 años o más.

Provee entrenamiento en-el-trabajo combinado con trabajo, entrenamiento de ajuste personal y social para preparar a las personas con impedimento emocional/mental/físico a prepararse para entrar en el mercado de trabajo. Ofrece lugares de trabajo en Virginia, Maryland, Carolina del Norte, y DC. Ofrece entrenamiento y oportunidades en tecnología. Los empleados reciben sueldos y tienen que capaces de trabajar en un ambiente semi-supervisado.

#### Comisión de Empleos de Virginia

5520 Cherokee Avenue, Apartado 100-A  
Alexandria, Virginia 22312-670  
www.vec.state.va.us

Horario: lunes, martes, jueves y viernes 8:30 a.m.-4:30 p.m.; miércoles, 9 a.m.-4:30 p.m.

Costo: Gratis

Provee información sobre trabajos de verano y de medio tiempo

## Adolescentes - Servicios Humanos

para estudiantes de secundaria y universitarios ( de 14 años o más) en el sector público y privado. También ofrece preparación de carrera, dirección, asesoramiento, evaluación computarizada, y presentaciones en escuelas y ferias de trabajo.

### Albergue para Jóvenes

#### Alternative House/Albergue de Emergencia para Adolescentes

2100 Gallows Road

Vienna, Virginia 22027

Teléfonos: (800) 729-8336 (gratis); (703) 833-0296

Línea de ayuda: (703) 356-6360

[www.thealternativehouse.org](http://www.thealternativehouse.org)

Horario: Diariamente las 24 horas.

Costo: Gratis

Elegibilidad: Sirve hombres y mujeres de 13 a 18 años.

Ofrece intervención de crisis y consejería para adolescentes, padres y familias; su propósito es prevenir e intervenir en situaciones de escape de la casa, violencia familiar, etc. Provee albergue a corto plazo y cuidado temporal para jóvenes que se han escapado de sus casas y para otros adolescentes en dificultades. También ofrece servicios a personas que visiten directamente el albergue, de línea caliente, y cuidados subsecuentes de extensión para individuos, grupos y familias.

#### Ayuda para Viajeros Washington DC

Reagan National Airport/DCA

Washington, DC 2001

(703) 417-3975 Facsímile (703) 417-3976

[www.travelersaid.org/ta/dc.htm](http://www.travelersaid.org/ta/dc.htm)

Horario: Lunes a viernes, 9 a.m.-9 p.m.; sábado y domingo, 9 a.m.-6 p.m.

Provee a viajeros, transeúntes, jóvenes que se han escapado de sus casas, y recién llegados con información, direcciones, Servicios de Protección de Viaje (asistencia personal directa dentro de la terminal), comunicación y otro tipo de asistencias a viajeros perdidos y sin dinero, y servicios sociales para personas en crisis.

#### Residential Youth Services, Inc.

2701 Cameron Mills Road

Alexandria, Virginia 22302

(703) 548-8334 Facsímile (703) 548-3417

[www.servintfree.net/rys](http://www.servintfree.net/rys)

Horario: lunes a viernes 9 a.m.-6 p.m.; sábado y domingo 9 a.m.-6 p.m.

Ofrece hogares residenciales supervisados para jóvenes y programas escolares alternativos para jóvenes que han sido abusados, negligenciados o abandonados (de 12 a 17 años); programas de vida independiente para jóvenes (de 17 a 21) sin hogares o en familias temporales; educación en las calles para jóvenes en riesgo; cuidado posterior y servicios de educación e información en la comunidad para jóvenes y familias.

## Sobre

### Consejería de Carrera

#### Pasos para Desarrollar un Plan de Carrera

- Determine su interés y conocimientos. Pensar en sus talentos y aficiones puede ayudarlo a encontrar una carrera satisfactoria.
- Para determinar su interés, piense en lo que le gusta hacer y en experiencias que ha disfrutado. Evalúe lo que le ha gustado, lo que lo ha retado, y lo que aprendió de esas experiencias, haga una lista de actividades que disfrutó en los últimos años pasados.
- Haga una lista de sus conocimientos, incluya experiencias que adquirió en trabajos de medio tiempo o tiempo entero. Aún si no ha trabajado anteriormente, usted tiene algunos conocimientos que lo ayudarán a encontrar un trabajo. Por ejemplo, tiene conocimientos que adquirió en la escuela, iglesia, o trabajando como voluntario en alguna actividad social.
- Compare los conocimientos e intereses que escribió en sus listas. ¿Existen actividades en las dos listas? ¿Hay algunas experiencias que pueden conducir a una carrera? Por ejemplo, si trabajó en un hospital y disfrutó la experiencia, usted puede considerar una carrera médica.
- Averigüe sobre las clases de carrera disponibles para usted. Si no investiga las carreras, puede que no sepa sobre las mejores ocupaciones que encajen con sus conocimientos e intereses.
- Decida si la carrera que está considerando es realmente lo que espera o si ofrece los sueldos y beneficios que desea. Una buena forma de aprender sobre la carrera es trabajar como aprendiz en esa posición. Trabajar como aprendiz es también una forma excelente de adquirir experiencia en la rama de carrera que escogió. Otro buen modo de saber sobre un trabajo es entablando contacto con otras personas—hablar con personas que están actualmente en la carrera.
- Cuando ha escogido el camino de la carrera que desea seguir, determine que clase de preparación necesita para esa carrera. ¿necesita un entrenamiento especial? Si es así, investigue sobre las universidades, escuelas que ofrezcan ese tipo de entrenamiento que necesita. ¿Qué clase de entrenamiento necesitará para ser exitoso en la carrera? Considere entrar como aprendiz para adquirir experiencia en su área de interés.
- Desarrollar un plan de carrera lo ayudará a enfocarse en lo que quiere hacer y como conseguirlo.
- Cuando esté listo para escribir su currículum para buscar trabajo, tendrá un mejor entendimiento sobre sus conocimientos y experiencias que presentará a sus empleadores en potencial.

(Adaptado del U.S. Department of Education [[www.ed.gov/index.jhtml](http://www.ed.gov/index.jhtml)])

## Adolescentes - Recreación

### Recreación

#### Departamento de Recreación, Parques y Actividades Culturales de Alexandria

1108 Jefferson Street

Alexandria, Virginia 22314

(703) 838-4343 Facsímile (703) 838-6344

Horario: (Oficina) lunes a viernes, 9 a.m. - 5 p.m.

Horas durante el año escolar de los centros: lunes a viernes, 3-10 p.m.; algunos fines de semanas 9 a.m. - 6 p.m. Horas de verano: 9 a.m. - 5 p.m. (jóvenes); y 5-7 p.m. (adolescentes). Horas exactas varían de centro a centro. Parques infantiles de verano funcionan durante siete semanas a través de la Ciudad, para niños de 5 a 12 años. Las horas varían dependiendo en la localidad.

Costo: La mayoría de los programas son gratis.

Elegibilidad: Residentes de la Ciudad. Debe reunir el criterio de edad y habilidad para participar en algunas actividades.

Ofrece parques infantiles de verano, centros de recreación de tiempo entero, y programas para después de clases para adolescentes. Una lista completa de todos los programas aparece en el capítulo III, niños jóvenes- recreación.

#### Programa "Power-Up"

(703) 838-4345 Facsímile (703) 838-6344

[ci.alexandria.va.us/recreation/recreation/programs.html#teen](http://ci.alexandria.va.us/recreation/recreation/programs.html#teen)

En el Programa "Power-Up" hay actividades para todos los estudiantes de las escuelas medias y secundarias de Alexandria. Entre las actividades se incluye el centro de tareas, clubes 4-H, oportunidades de enriquecimiento educativo y cultural, deportes, juegos, torneos, paseos, y eventos especiales. Se provee transportación.

#### Escuela Media George Washington

1005 Mount Vernon Avenue

Alexandria, Virginia 22301

(703) 830-7775 Facsímile (703) 838-6344

Horario: Septiembre - junio, lunes a viernes, 4-6 p.m. (excepto feriados)

#### Escuela Media Francis C. Hammond

4646 Seminary Road

Alexandria, Virginia 22304

(703) 461-6565 Facsímile (703) 838-6344

Horario: Septiembre - junio, lunes a viernes, 4-6 p.m. (excepto feriados)

#### Departamento de Policía de Alexandria

Liga atlética de la Policía

2003 Mills Road

Alexandria, Virginia 22314

(703) 838-4520 Admisión (703) 838-6345

Horario: Diariamente, las 24 horas

Costo: Gratis

Elegibilidad: Residentes de Alexandria; menores de 17 años

Ofrece atletismo patrocinado por la policía y actividades de equipos de ejercicios para jóvenes. Participa en eventos comunitarios y desfiles.

Sobre

#### Sábado de Noche Sensacional

Este es un lugar seguro para que los jóvenes socialicen y puedan divertirse con sus amigos. Los eventos y actividades han sido diseñados específicamente para jóvenes que atienden las escuelas medias Enre las actividades que ellos pueden disfrutar se incluyen: "splash parties," bailes, fiestas de patines, espectáculos de talentos, y mucho más.

Estas actividades son ofrecidas los primeros sábados del mes desde octubre hasta junio y otros sábados a ser anunciados.

Los jóvenes en 6, 7 y 8 grado que estén atendiendo las escuelas medias públicas o privadas en la Ciudad de Alexandria, son elegibles para participar.

Para obtener más información,  
llamar al (703) 838-4345.

(Adaptado del Departamento de Recreación, Parques y Actividades Culturales de Alexandria [[www.ci.alexandria.va.us/recreation/index.html](http://www.ci.alexandria.va.us/recreation/index.html)])

#### Asociación de Fútbol de Alexandria

1108 Jefferson Street

Alexandria, Virginia 22314

(703) 684-5425

[www.alexandria-soccer.com](http://www.alexandria-soccer.com)

Horario: martes a jueves, 9 a.m. - mediodía y calendario de las escuelas públicas.

Costo: \$55/por año.

Ofrece dos ligas de fútbol para niños y jóvenes de 4 a 18 años de edad; recreativa la cual enfatiza la enseñanza del juego y la participación; y la liga viajera, la cual es solo de invitados y pone en las canchas equipos competitivos en la liga viajera de niños y niñas.

#### Desarrollo Juvenil y Programas para Después de Clases

##### Alexandria Olympic Boys & Girls Clubs

401 North Payne Street

Alexandria, Virginia 22314

(703) 549-3077 (703) 549-1318

[www.bgcgw.org](http://www.bgcgw.org)

Horario: martes a jueves, 3-8:30 p.m.

Horario del Campamento Diurno: 7:30 a.m. - 5 p.m.

Costo: Participación anual como socio es \$5 para jóvenes, \$10 para adultos.

Elegibilidad: No hay requisitos de residencia 6 a 18 años.

Ofrece consejería individual y de grupo a estudiantes juniores y del último año de la escuela secundaria quienes participan en otras actividades, pero que necesitan atención especial como

## Adolescentes - Recreación

resultado de la observación de los padres, profesores, policía, o las cortes. Las actividades incluyen asistencia con las tareas, actividades en las bibliotecas, referencias a universidades, educación sobre carreras, "Black History Month", Líderes Júnior, Club Keystone Campaña de Comida para el Día de Acción de Gracia, fotografía, artes, sala de juegos. Algunas actividades especiales puede que requieran pago adicional para instrumentos, transportación, etc.

### Alexandria Seaport Foundation

Aprendizaje para Construcción De Botes  
Caja Postal 25036

Alexandria, Virginia 22313

(703) 549-7078 Facsímile 549-6775

[www.capaccess.org/asf](http://www.capaccess.org/asf)

Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-5 p.m.

Costo: Gratis.

Elegibilidad: Residentes de Alexandria de 18 años o menos. Ofrece programas de aprendizaje durante todos el año en cooperación con la Oficina de Empleo y entrenamiento de la Ciudad de Alexandria, escuelas públicas de Alexandria, y las cortes juveniles.

### Departamento de Recreación, Parques y Actividades Culturales de Alexandria Programas para la Juventud 4-H

Cooperativa de Extensión de Virginia—Oficina de Alexandria

1108 Jefferson Street

Alexandria, Virginia 22314

(703) 519-3325 Facsímile (703) 684-5285

Horario: lunes a viernes, 8:30 a.m.-5 p.m.

Costo: Gratis

Elegibilidad: Residentes de Alexandria de 15 a 18 años. Ofrece actividades de aprendizaje práctico para enseñar conocimientos básicos de vida como ciencia, zoología, jardinería, artes teatrales, costura, formación de carácter, nutrición, salud y ejercicios, aventuras al aire libre, y computadores. Las actividades se llevan a cabo durante las clases y, después de la clases en las escuelas, y en los centros de recreación. Se ofrecen campamentos de fines de semanas y residenciales durante todo el año.

### Departamento de Salud de Alexandria

517 North Saint Asaph Street

Alexandria, Virginia 22314

#### Programa de Prevención al Embarazo en la Adolescencia/ Enriquecimiento para Jóvenes Latinos

(703) 838-4400 extensión 361

Centro Comunitario Arlandria/Chirilagua 3910 Bruce Street

Horario: lunes, martes y miércoles, 2:30-4p.m.

Iglesia Grace Episcopal 3506 Russell Road

Horario: jueves y viernes, 4-6 p.m.

Programa gratis para después de clases en el cual jóvenes hispanos de 9 a 17 años participan en actividades de aprendizaje y enriquecimiento cultural estructuradas, reciben ayudas con sus tareas, cuidados de salud y consejería. El programa es enfocado alrededor de conocimientos útiles para la vida y la reducción de actividades de riesgo, incluyendo actividades sexuales, el uso del tabaco, alcohol, drogas y otras substancias.

#### Programa de Prevención al Embarazo en la Adolescencia/El Poder de la Juventud

(703) 838-4400 extensión 215

Horario: lunes a jueves, 2:30-6 p.m.

Ofrece un programa gratuito de conocimientos útiles para la vida a jóvenes-en-riesgo de 9 a 17 años en el Centro Comunitario Crest View. Provee mentores, asistencia con las tareas, actividades recreativas y de enriquecimiento cultural, cuidado de salud preventivo, educación de salud, consejería y referimiento a otras agencias. Se enfoca en el desarrollo de conocimientos útiles para la vida, servicio comunitario, y desarrollar buenas relaciones

#### Departamento de Policía de Alexandria

Puestos de Exploradores de Aplicación de la Ley

2003 Mills Road

Alexandria, Virginia 22314

(703) 838-4520 Admisión (703) 838-6345

Horario: diariamente, las 24 horas

Costo: Gratis.

Ofrece programas a jóvenes adultos de Alexandria interesados en la aplicación de la ley como carrera. Provee una vista interna del trabajo policial, entrenamiento de liderazgo, y oportunidades de servicios comunitarios. Los participantes tienen que tener entre 13 -20 años de edad. El programa es una subdivisión de los Escoteros de América.

#### Cruz Roja Americana—Alexandria

123 North Alfred Street

Alexandria, Virginia 22314

(703) 549-8300

[www.alexandriaredcross.org](http://www.alexandriaredcross.org)

Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-4:45 p.m.

Costo: Precio fijo.

Ofrece curso de seguridad en el agua (natación, salvavidas, pequeñas artes); cuidado de niños; primeros auxilios y CPR; y cuidado de niños para los trabajadores de cuidado de niños diurno. Llamar para el horario y fechas de las clases. Las clases son durante el día, fines de semana y en las noches.

#### Boy Scouts de América

9190 Rockville Pike

Bethesda, Maryland 20814-3897

(301) 530-9360 Facsímile (301) 564-3648

[boyscouts-ncac.org](http://boyscouts-ncac.org)

Horario: lunes a viernes, 8:30 a.m.-5 p.m.

Costo: Requiere pagos anuales.

La meta de la organización es el fortalecimiento del carácter, civismo, preparación física en los niños a través de agradables actividades. Ofrece campamentos, actividades al aire libre, paseos a pié, pesca, artes, y pasatiempos. Provee campamentos diarios y de noche y día.

## Adolescentes - Recreación

### Programa Juvenil de Voluntariado

#### Oficina de Voluntarios de Alexandria

2210 Mount Vernon Avenue

Alexandria, Virginia 22301

(703) 836-2176 Facsímile (703) 683-1793

[www.alexandriavolunteers.org](http://www.alexandriavolunteers.org)

Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-5:30 p.m.

Costo: Gratis.

Promueve y facilita el voluntariado en la juventud. Administra una Coalición de Servicios para Jóvenes, la cual coloca directamente jóvenes en posiciones de voluntariado. También publica un Directorio Anual del Joven Voluntario con 100 oportunidades de voluntariado para jóvenes.

#### Cruz Roja Americana–Alexandria

123 North Alfred Street

Alexandria, Virginia 22314

(703) 549-8300

[www.alexandriaredcross.org](http://www.alexandriaredcross.org)

Horario: lunes a viernes, 9 a.m.-4:45 p.m.

Costo: Gratis

Elegibilidad: Jóvenes de 13 a 18 años.

Patrocina el Consejo Inter-Escuelas, el cual conduce servicios de proyectos para la comunidad y trabaja para desarrollar cualidades de liderazgo en la juventud. Coordina un programa de verano de 6 semanas de duración (GIVE), el cual permite que los jóvenes obtengan experiencia con proyectos comunitarios y de la Cruz Roja y actividades de verano. Requiere solicitudes y entrevistas en la primavera y una sesión de orientación antes de ser situado.

## Sugerencia

### Sobre Voluntariado

- **Utilice un servicio de referencia** como el ofrecido por la Oficina de Voluntarios de Alexandria. Referencias lo colocarán en lugares que correspondan con sus intereses, conocimientos, disponibilidad, y localidad para oportunidades de voluntariado a través de la Ciudad.
- **Examine sus motivaciones, identifique sus metas personales.** Conociendo sus motivaciones lo ayudaran a escoger mejor una posición voluntaria que sea mejor para usted.
- **Haga unas cuantas llamadas** para explorar posibilidades. Haga algunas preguntas iniciales.
- **Requiera una descripción escrita** de la posición voluntaria. Le ayudara decidir si la posición le satisface, y provee un sistema de estándares o expectativas cuando decides trabajar como voluntario.
- **Sea realista y claro sobre el tiempo que usted puede donar.** Puede que sea mejor comenzar con poco tiempo y aumentar su compromiso que retirarse si su horario lo están abrumando.
- **Visite la organización** que le interesa antes de comprometerse.
- **Averigüe sobre el proposito de la agencia** y como su papel como voluntario se encaja en esa misión.
- **Pregunte sobre entrenamiento y supervisión.** Si una organización le pide a usted desarrolle una función, ¿le proveerán ellos el apoyo necesario para que usted sea exitoso?
- **La llave es el entusiasmo.** Si usted no está excitado sobre el programa, las probabilidades que usted no se entusiasmará en regalar tiempo de su día para ir allí.

(Adaptado de United Way of Greater Seacost  
[[www.uwgs.org/tips.cfm](http://www.uwgs.org/tips.cfm)])

# Index

- 4-H—Programas para la Juventud 51 ..... (703) 519-3325
- A**
- Abracadabra Child Care & Development Center 40 ..... (703) 548-7796
- Acto de Servicios Comprehensivos (CSA) para Jóvenes y Familias en Riesgo 18
- Administration on Aging (Recurso para Personas Mayores) 27
- Aging Parents: A Survival Guide (Recurso para Personas Mayores) 27
- Agustus Institute 80 ..... (703) 684-0373
- Al-Anon—Centro de Servicios de Virginia del Norte 69 ..... (703) 764-0476
- Albergue de Carpenter 22 ..... (703) 549-7500
- Albergue de Invierno 22 ..... (703) 548-7500
- Albergue Comunitario de Alexandria 22 ..... (703) 838-4239
- Albergue de Emergencia para Adolescentes 83 ..... (800) 729-8336 (800) SAY-TEEN
- Albergue de Emergencia para Mujeres Maltratadas 7 ..... (703) 836-4911
- Albergue para Jóvenes 83
- Alcohólicos Anónimos (Virginia del Norte) 8, 70 ..... (703) 876-6166
- Alexandria Cares, Seguridad para el Niño Pasajero 44 ..... (703) 924-9294
- Alexandria County Day School 57, 72 ..... (703) 548-4804
- Alexandria Medical Society, Inc. 14 ..... (703) 934-9282
- Alexandria Olympic Boys & Girls Clubs 64, 84 ..... (703) 549-3077
- Alexandria Redevelopment & Housing Authority 9, 57 ..... (703) 739-2376
- Alexandria Scholarship Fund 74 ..... (703) 824-6730
- Alexandria Seaport Foundation 64, 85 ..... (703) 549-7078
- Alexandria Sheltercare Program 81 ..... (703) 370-0208
- Alexandria Volunteer Bureau 32, 86 ..... (703) 836-2176
- Alive Child Development Center 40 ..... (703) 548-9255
- Alivio General 21 ..... (703) 838-0901
- Almost Home Family Child Development Infant Center 40 ..... (703) 837-9211
- Almost Home Family Child Development Preschool Cent 40 ..... (703) 684-8777
- Almuerzo de Madres Nuevas 50 ..... (703) 961-9179
- Alzheimer's Association 27 ..... (703) 359-4440 (800) 207-8679
- American Academy of Pediatrics, The 37 ..... (866) 843-2271 Librería
- American Association of Retired Persons 27 ..... (202) 434-2277
- American Camping Association 65 ..... (800) 347-7523
- American Cancer Society 13
- American Diabetes Association 13 ..... (703) 549-1500
- American Heart Association 13 ..... (703) 941-8500
- American Professional Society on the Abuse of Children 16 ..... (405) 271-8202
- American Red Cross—Alexandria 76, 82, 85, 86 ..... (703) 549-8300
- Annie E. Casey Foundation 16 ..... (800) 222-1099
- Arlandria Neighborhood Health Services, Inc. 11, 47, 79 ..... (703) 519-1725
- Art League, The 64 ..... (703) 683-2323
- Asistencia de Energía 21 ..... (703) 838-0901
- Asistencia Monetaria de Emergencia 20
- Asistencia para los Ciudadanos de Alexandria 18 ..... (703) 838-4800
- Asistencia Temporal para la Familia Necesitada (TANF) 21 ..... (703) 838-0700
- Asociación de Fútbol de Alexandria 84 ..... (703) 684-5425
- AYUDA, Inc. 24 ..... (202) 387-4848
- Ayuda para Viajeros 83 ..... (703) 417-3975
- B**
- Beth El House, Inc. 22 ..... (703) 912-1992
- Beverly Hills Church Co-Op Preschool 42 ..... (703) 549-7441
- Bibliotecas Publicas de Alexandria** ..... (703) 519-5900
- Biblioteca Kate Waller Barrett 9 ..... (703) 838-4555
- Charles E. Beatley, Jr.-Biblioteca Central 9 ..... (703) 519-5900

Biblioteca Ellen Coolidge Burke 9 .....	(703) 519-6000
Biblioteca James M. Duncan 9 .....	(703) 838-4566
Colecciones Especiales de la Historia Local 9 .....	(703) 838-4577 ext. 213
Servicio de Libros Hablantes 32 .....	(703) 838-5911
Bienvenidos, Inc. 24 .....	(703) 931-9740
Big Brothers Big Sisters of the National Capital Area 60, 81 .....	(703) 836-3752 (800) NEED BIG
Bishop Ireton High School 72 .....	(703) 751-7606
Blessed Sacrament Grade School & Early Childhood Center 42, 57 .....	(703) 998-4170
Boy Scouts de America 64, 85 .....	(301) 530-9360
Brain Injury Association of America, Inc. 29 .....	(703) 236-6000 (800) 444-6443

## C

Parque Regional Cameron Run	
Jaula para Batear 34 .....	(703) 960-5714
Lago Cook 34	
Pistas de Lujo de Golf en Miniatura 34 .....	(703) 960-8719
Alquiler de Espacio Picnic con Cobertura 34 .....	(703) 352-5900
El Parque Acuático 34 .....	(703) 960-0767
Camp Kelly 58 .....	(703) 838-6464
Camp Page Guide to Summer Camps 65 .....	(828) 877-6653
Campaña de Alexandria Sobre el Embarazo en la Adolescencia (ACAP) 79 .....	(703) OUR-YOUTH
Campamento de Baloncesto Cardinal 66 .....	(703) 751-7608
Caridades Católicas de Alexandria—Centro para Personas Mayores St. Martin de Porres 27 ..	(703) 751-2766
Carpenter's Shelter 22 .....	(703) 549-7500
Casa Regional de Detención Juvenil de Virginia del Norte 25, 81 .....	(703) 751-3700
Catholic Charities Emergency Assistance 20 .....	(703) 548-4227
Catholics for Housing, Inc. 20 .....	(703) 330-1541
Centro Auditivo y del Habla 30 .....	(703) 226-8397
Centro Campagna .....	(703) 549-0111
Cuidado Antes/Después las clases 40 .....	(703) 549-0700
Headstart 40 .....	(703) 549-8685
Campagna Kids 64 .....	(703) 549-0070
RSVP 32 .....	(703) 549-1607
Wright to Read 58 .....	(703) 549-0111
Centro de Entrenamiento de Virginia del Norte 30 .....	(703) 323-4021
Centro de Entrenamiento para Padres de Abrogación Educativa (PEATC) 30, 37 .....	(703) 923-0020 (800) 869-6782
Centro de Recreación y Parque Chiquapin 33 .....	(703) 519-2160 (703) 931-1127 para alquilar
Centro de Recreación Charles Houston 63 .....	(703) 838-4814
Centro de Salud Flora Casey 13, 44, 46, 78 .....	(703) 519-5979
Centro de Salud Mental de Alexandria 7 .....	(703) 838-6400
Centro para Desarrollo de Niños Easter Seals de Virginia del Norte 31 .....	(703) 534-5353
Centro para la Familia del Centro de Salud Arlandria para Mujeres y Niños 11, 47, 70, 79 ..	(703) 535-7930
Centro Médico para la Familia—Clínica Hispana 11, 47 .....	(703) 916-1211
Centro para Personas Mayores Charles Houston 28, 34 .....	(703) 838-4832
Centro de Recreación Cora Kelly 63 .....	(703) 838-6464
Centros de Recreación para Adultos 33	
Centros para Después de Clases 63	
Centro para la Prevención de Lesiones y Violencia 44 .....	(800) 732-8333
Centro Nacional de Desección de Info. para Niños con Discapacidades 16, 30, 37 .....	(800) 695-0285
Center for Multicultural Human Services 24, 80 .....	(703) 533-3302
Charles Barrett Elementary School 56 .....	(703) 824-6960
Charles Barrett Recreación Center 63 .....	(703) 838-4818
Charles E. Beatley, Jr.—Biblioteca Central 9 .....	(703) 519-5900
Child & Family Network Centers 40 .....	(703) 836-0214
Child Abuse Prevention Center 16 .....	(312) 663-3520
Child Abuse Prevention Network 16	
Child Find 37 .....	(703) 824-6708
Child Health Clinic 60 .....	(703) 838-4414
Child Protective Services/Servicios de Protección para el Niño 18, 49 .....	(703) 838-0800 (800) 552-7096

Child Welfare League of America 16 .....	(202) 638-2952	
Childhelp USA 16 .....	(800) 422-4453	
Children of Aging Parents 27 .....	(800) 227-7294	
Children's Defense Fund 16 .....	(800) 233-1200	
Children's International 41 .....	(703) 751-7266	
Choice in Dying/Partnership for Caring 27 .....	(202) 338-9790	(800) 989-9455
Clínica Dental 14, 60 .....	(703) 838-4420	
Clínicas de Inmunización 46		
Clínica Ortopédica Kiwanis 30 .....	(202) 363-1148	
Clínica para el Examen del VIH 76 .....	(703) 838-4389	
Clínica Queen Street 11, 46 .....	(703) 299-9701	
Comisión de Alexandria para las Personas Incapacitadas 30 .....	(703) 838-0711	
Comisión de la Mujer 17 .....	(703) 838-5030	
Comisión de la Niñez Temprana 17 .....	(703) 838-0785	
Comisión de Normas para la Juventud 17 .....	(703) 838-0990	
Comisión de Oportunidades Económicas 17 .....	(703) 838-0901	
Comisión de Parque y Recreación 17 .....	(703) 838-4842	
Comité de Apoyo de Inquilinos y Trabajadores 24 .....	(703) 684-5697	
Comité Hispano de Virginia 20, 25, 82 .....	(703) 370-3150	
Commonwealth Attorney's Office 27 .....	(703) 838-4100	
Community Policy and Management Team 17 .....	(703) 838-4144	
Conexión para Niños 31 .....	(703) 205-2632	
Conexión para Infantes y Niños Pequeños de Alexandria (PIE) 37 .....	(703) 838-5067	
Congress.org 16 .....	(800) 659-8708	
Connect for Kids 16		
Consejería Pastoral & Centros de Consulta, Gran Washington 7 .....	(202) 234-0202	
Cora Kelly School for Math, Science, and Technology 56 .....	(703) 706-4420	
Cornerstone Transitional Housing 22 .....	(703) 836-2427	
Corte del Distrito General de Alexandria 25		
Procesos Civiles .....	(703) 838-4021	
Procesos Criminales .....	(703) 838-4030	
Procesos de Tránsito .....	(703) 838-4041	
Constancia de Tránsito .....	(703) 838-4040	
Corte del Distrito de Juveniles y de Relaciones Domésticas de Alexandria 25, 80 .....	(703) 838-4141	
Corte del Distrito de Juveniles y de Relaciones Domésticas, Unidad de Servicios del la 25 ....	(703) 838-4144	
Council for Exceptional Children 16 .....	(703) 620-3660	
Court Appointed Special Advocates (CASA) 11, 18 .....	(703) 836-1820	
Creative Play School 41, 58 .....	(703) 751-3388	Howard 836-7090 Windsor
CrisisLink 70 .....	(703) 527-6603	(703) 527-4077 24 hours
Cruz Roja 78, 85 .....	(703) 549-8300	
Cupones de Alimentos—EBT 21 .....	(703) 838-0700	
<b>D</b>		
David's Place—Programa Diurno 22 .....	(703) 548-7500	
DC Metro Dads 50		
<b>Departamento de Bomberos de Alexandria 25 .....</b>	<b>(703) 838-4660</b>	
<b>Departamento de Policía de Alexandria .....</b>	<b>911 Emergency</b>	(703) 838-4444 no de emergencia
Unidad de Prevención al Crimen 26 .....	(703) 838-4520	
Explorers Program 26, 85 .....	(703) 838-4520	
Oficina de Operaciones 26 .....	(703) 838-4744	
Liga Atlética de la Policía 84 .....	(703) 838-4520	
Police Camp 64 .....	(703) 560-5523	
Youth Unit 26 .....	(703) 838-4711	
<b>Departamento de Recreación, Parques y Actividades Culturales .....</b>	<b>(703) 838-4343</b>	
4-H Smart Choices Nutrition Education 84 .....	(703) 519-3325	
4-H Programas para la Juventud 51 .....	(703) 519-3325	
Centros de Recreación		
—John Adams 33 .....	(703) 838-4345	(703) 578-3388 las tardes
—Charles Barrett 63 .....	(703) 838-4818	
—Chinquapin Park 33 .....	(703) 519-2160	

—Durant 33, 63 .....	(703) 838-6323
—Patrick Henry 63 .....	(703) 751-7052
—Charles Houston 63 .....	(703) 838-4814
—Cora Kelly 63 .....	(703) 838-6464
—Nannie J. Lee 33, 50, 63 .....	(703) 838-4845
—George Mason 63 .....	(703) 548-4819
—Maury 33, 63 .....	(703) 683-2348
—MacArthur 33, 63 .....	(703) 838-4345 (703) 838-4830
—Mount Vernon 50, 63 .....	(703) 838-4825
—William Ramsay 63 .....	(703) 838-4826
Espacio de Alquiler al aire libre 33 .....	(703) 838-4844
Espacio de Alquiler - Chinquapin 33 .....	(703) 931-1127
Festivales Étnicos 33	
Grupos de Juegos 51 .....	(703) 838-4343
Línea Caliente de Eventos 33 .....	(703) 838-4686
Puerto de la Ciudad 34 .....	(703) 838-4843
Parque para Patinar 34, 63 .....	(703) 838-4343
Picnics en los Parques (Espacio para Alquiler) 33 .....	(703) 838-4844
Playgrounds de Verano 63	
Programa Power-Up 84 .....	(703) 838-4345
Programa de Recreación para Necesidades Especiales 29 .....	(703) 519-3353
Oficina de Eventos Especiales 33 .....	(703) 838-4844
<b>Departamento de Salud de Alexandria .....</b>	<b>(703) 838-4400</b>
Clínica para Adolescentes 11, 69, 71, 75 .....	(703) 519-6006
Centro para Mujeres y Niños de Arlandria 13, 46 .....	(703) 519-1725
Centro de Salud Flora Casey 46, .....	(703) 519-5979
—Asientos de Seguridad para Autos 44 .....	(703) 519-5979
—Clínica de Inmunización 46 .....	(703) 519-5979
—Clínica Prenatal 13, 78 .....	(703) 519-5979
—Cuidado Médico para Adultos 13 .....	(703) 519-5979
—Cuidado Pediátrico 13 .....	(703) 519-5979
—Servicios VIH/SIDA 13, 76 .....	(703) 519-5979
Clínica de Enfermedades Transmitidas Sexualmente 13, 75 .....	(703) 838-4388
Clínica de Salud de para Niño 60 .....	(703) 838-4414
Clínica Dental 14, 60 .....	(703) 838-4420
Clínica para el Examen del VIH 76 .....	(703) 838-4389
Mentores, Niños Jóvenes 60 .....	(703) 838-4400 ext. 215
Programa de Prevención al Embarazos en la Adolescencia 78, 81, 85 .....	(703) 838-4400
Programa de Salud para Refugiados y Inmigrantes 13 .....	(703) 838-4400 ext. 235
Programa de Salud para Refugiados y Inmigrantes 13 .....	(703) 838-4400 ext. 235
Programas para Mujeres, Infantes y Niños (WIC) 13, 49 .....	(703) 838-4879
<b>Departamento de Salud Mental, Retardación y Abuso de Substancias .....</b>	<b>(703) 838-6400</b>
Centro de Salud Mental–Salud Mental Juvenil y de la Familia 55, 69 .....	(703) 838-6400
División de Cuidados de Extensión 30 .....	(703) 519-5932
Salud Mental SIDA-HIV/AIDS 76 .....	(703) 838-6400
Servicios de Abuso de Substancias	
—Consejería Ambulatoria y Tratamiento Diurno 8, 71, 76 .....	(703) 838-4525
—Prevención y Servicios de Pevención Temprana 8, 71 .....	(703) 838-4525
—Servicios Interno 8 .....	(703) 838-4525
Servicios Geriátricos 29 .....	(703) 838-6400
<b>Departamento de Salud de Virginia</b>	
Conexión para Niños 31 .....	(703) 205-2632
Centro para la Prevención de lesiones y Violencia 44 .....	(800) 732-8333
<b>Departamento de Servicios Humanos de Alexandria .....</b>	<b>(703) 838-0700</b>
División de Programas Comunitarios 23 .....	(703) 838-0700
Servicios de Información & Referimiento 24 .....	(703) 838-0900
Iniciativa de Servicios Multiculturales 25 .....	(703) 838-0709
—Programa de Orientación y Educación para Hispanos 25 .....	(703) 838-0962
Oficina de Personas Mayores y Servicios para Adultos 25 .....	(703) 838-0920
—Centro Diurno de Servicios para Adultos 28 .....	(703) 838-4224

—Centro para Personas Mayores Charles Houston 29, 34 .....	(703) 838-4832	
—Cidado en la casa 28 .....	(703) 838-0920	
—Seguridad y Alerta de Vida 28 .....	(703) 838-0920	
—Servicios de Protección para Adultos 28 .....	(703) 838-0778	(888) 832-3858
Oficina para el Desarrollo de la Niñez Temprana 38 .....	(703) 838-0750	
—Programa de Educación para Padres 9 .....	(703) 838-0765	
Oficina de Servicio para la Comunidad 20, 23 .....	(703) 838-0901	
División de Servicios para la Familia 23 .....	(703) 838-0700	
—FAMIS (Programa de Acceso a la Seguridad de Seguro Médico) 49 .....	(703) 838-0700	
Oficina de Servicios para la Juventud 24 .....	(703) 838-0990	
—Project Discovery 74 .....	(703) 838-0915	
División de Servicios Sociales de Virginia (DSS)		
—Consejería para Embarazo/Pregnancy Counseling 78 .....	(703) 838-0856	
—Programas de Asistencia Financiera 21 .....	(703) 838-0700	
—Programas de Beneficios—Medicaid 28 .....	(703) 838-0700	
—Servicios de Adopción 18 .....	(703) 838-0769	
—Servicios de Bienestar para el Niño 18 .....	(703) 838-0800	
—Servicios de Cumplimiento de Sustento de Menores 20 .....	(703) 706-5814	
—Servicios de Padres Temporales 18 .....	(703) 838-0771	
—Servicio de Protección al Menor 18, 49 .....	(703) 838-0800	(800) 552-7096
División <i>JobLink</i> 20, 23, 81 .....	(703) 838-4316	
—Alexandria Works! 23 .....	(703) 838-4316	
—Oficina de Empleo y Entrenamiento 23 .....	(703) 838-4316	
Departamento para el Ciego y para el Incapacitado de la Vision de Virginia 31 .....	(703) 359-1100	(800) 622-2155
Didlake, Inc. 82 .....	(703) 548-0062	
División de Servicios Sociales de Virginia		
—Cumplimiento de Sustento de Menores 18 .....	(866) 488-2591	
Douglas MacArthur Elementary School 56 .....	(703) 461-4190	

## E

Desarrollo de la Niñez Temprana (Oficina del) 38 .....	(703) 838-0750	
Easter Seals Society of Northern Virginia, Inc. 31 .....	(703) 538-4480	
Educación Continua para Adultos 9 .....	(703) 824-6845	
ElderWeb 27		
Emmanuel Pre-School 42 .....	(703) 838-0303	
Entrenamiento de Trabajo para Personas Incapacitades 30, 82 .....	(703) 461-6000	
Episcopal High School 72 .....	(703) 933-3000	
<b>Escuelas Publicas de Alexandria/Alexandria City Public Schools</b>		
Adulto & Continua 9 .....	(703) 824-6845	
Educación Basico para Adultos 74 .....	(703) 461-4197	
Escuelas Elementales 56		
—John Adams Elementary School 56 .....	(703) 824-6970	
—Charles Barrett Elementary School 56 .....	(703) 824-6960	
—Patrick Henry Elementary School 56 .....	(703) 461-4170	
—Jefferson-Houston School for Arts and Academics 56 .....	(703) 706-4400	
—Cora Kelly School for Math, Science, and Technology 56 .....	(703) 706-4420	
—Lyles-Crouch Traditional Academy 56 .....	(703) 706-4430	
—Douglas MacArthur Elementary School 56 .....	(703) 461-4190	
—George Mason Elementary School 56 .....	(703) 706-4470	
—Maury Elementary School 56 .....	(703) 706-4440	
—Mount Vernon Community School 56 .....	(703) 706-4460	
—James K. Polk Elementary School 56 .....	(703) 461-4180	
—William Ramsay Elementary School 56 .....	(703) 824-6950	
—Samuel W. Tucker Elementary School 56 .....	(703) 933-6300	
Consejería y Orientación 69 .....	(703) 824-6650	
Educación Especial (Oficina de) 31 .....	(703) 824-6650	
Escuelas Secundarias 72		
—Francis C. Hammond Middle School 72, 84 .....	(703) 461-4100	
—Minnie Howard 9th Grade Center 72 .....	(703) 824-6750	

—George Washington Middle School 72, 84 .....	(703) 706-4500
—Secondary Training & Education Program (STEP) 72 .....	(703) 824-6631
—T.C. Williams High School 72 .....	(703) 824-6800
Números de Teléfono 10, 56 .....	
Extensión Cooperativa de Alexandria Virginia 51 .....	(703) 519-3325

## F

Fairlington Pre-School 42 .....	(703) 671-3939
Families First of Alexandria, Inc. 31 .....	(703) 548-2477
Familias Desabrigadas y Albergues de Emergencia para Adultos 22 .....	
Family Resource Learning Center (ARHA) 9, 57 .....	(703) 739-2376
Family Services of Northern Virginia 70 .....	(703) 385-3267
FAMIS 49 .....	(703) 838-0700
Festivales Étnicos 33 .....	(703) 838-4686
First Baptist Church Parents Day Out 42 .....	(703) 684-3733
FIRSTGOV for Seniors 27 .....	(800) FED-INFO
Flagstone Child Development Center 41 .....	(703) 683-7114
Fondo de Becas/Alexandria Scholarship Fund 74 .....	(703) 824-6730
Francis C. Hammond Middle School 72, 84 .....	(703) 461-4100
Frost's Summer Camp Guide 65 .....	(973) 875-8278

## G

George Mason(Centro de Recreación) 63 .....	(703) 548-4819
George Mason (Escuela Elemental) 56 .....	(703) 706-4470
George Washington Middle School 72, 84 .....	(703) 706-4500
Girl Scout Council of Nation's Capital 64 .....	(202) 237-1670 (800) 523-7898
Grace Episcopal School 42, 57 .....	(703) 549-5067
Grandfathers Group Mentoring Program 61 .....	(703) 549-1607 ext. 128
Guarderías Infantiles 40 .....	
Guide to Retirement Living 27 .....	(703) 536-5150 (800) 394-9990

## H

Happy Home Child Learning Center 41 .....	(703) 931-1051	Seminary 751-5833	Janney's
Head Start 40 .....	(703) 549-8685		
Healthy Families-Alexandria 11, 15, 37 .....	(703) 370-3223		
Hispanos Contra el Abuso y la Negligencia de Niños(HACAN) 18, 25 .....	(703) 208-1550		
Hogar de Hombres de Alexandria 8 .....	(703) 683-3622		
Hopkins House Helen Day Preschool 41 .....	(703) 549-4232		
Hopkins House West End Preschool 41 .....	(703) 370-8808		
Hospital de Alexandria INOVA <i>vea</i> INOVA...			
Hospital de Niños Centro Regional 31 .....	(571) 226-8397		
Hospitalización Local y Estatal (SLH) 22 .....	(703) 838-0700		

## I

Immanuel Lutheran School 42, 57, 72 .....	(703) 549-7323
Intervención Temprana de Virginia/Niñez Temprana 37 .....	(703) 838-5067 (703) 838-4400
Información de Empleo de la Ciudad de Alexandria 21 .....	(703) 838-4422
Servicios de Información y Referimiento 24 .....	(703) 838-0900
Iniciativa de Servicios Multiculturales de Alexandria 25 .....	(703) 838-0709
<b>INOVA Hospital de Alexandria (Sistema de Cuidado de Salud INOVA) .....</b>	<b>(703) 504-3000</b>
4 West (Pediatria) 60 .....	(703) 540-3340
Centro de Lactancia 15 .....	(703) 504-7876
Matters on Maternity 15 .....	(703) 506-3636 (703) 750-0344
Obstetricia 79 .....	(703) 504-3000
Referimiento/Recursos de Salud 14 .....	(703) 204-3366
Servicios Médicos Ambulatorios 11 .....	(703) 504-3000

## J

James K. Polk Elementary School 56 .....	(703) 461-4180
Jefferson-Houston School for Arts and Academics 56 .....	(703) 706-4400
Jerome Buddie Ford/Centro de Naturaleza 58 .....	(703) 838-4929
JobLink 21, 82 .....	(703) 838-4316
John Adams Elementary School 56 .....	(703) 824-6970
John Adams (Centro de Recreación) 33, 63 .....	(703) 838-4345 (703) 578-3388-evenings
Junta de Servicios a la Comunidad 17 .....	(703) 838-4455
Junta de Asesoría de Servicios Sociales de Alexandria 17 .....	(703) 838-0701
Juvenile Justice Clearinghouse 16 .....	(800) 851-3420

## K

Keshet Child Development Center 42 .....	(703) 370-9400
Kiwanis Clínica Orthopédica 30 .....	(202) 363-1148

## L

Lago Cook 34	
La Leche Liga of Virginia 15 .....	(703) 534-8548
Lamaze–Sucursal DC 15 .....	(703) 549-2226
Latin Spirit/Enriquecimiento para Jóvenes Latinos 78 .....	(703) 838-4400 ext. 361
Lee Center (Centro de Recreación) 33, 50, 63 .....	(703) 838-4845
Legal Services of Northern Virginia 18, 21, 23, 24, 27, 29 .....	(703) 684-5566
Life Safety Alert System 27 .....	(703) 838-0920
Liga Atlética de la Policía 84 .....	(703) 838-4520
Linéa Caliente de Virginia para el Abuso de Niños 49 .....	(800) 552-7096
Linéa Caliente Sobre Inmunizaciones para Viajeros Internacionales 12 .....	(877) 394-8747
Linéa Caliente Prenatal Hispana 15 .....	(800) 504-7081
Long-Term Care Link 27	
Loudoun/Fairfax Madres de Múltiplos (LFMOMC) 50 .....	(703) 715-MOMY
Lyles-Crouch Traditional Academy 56 .....	(703) 706-4430

## M

MacArthur Center 33, 63 .....	(703) 838-4830
Madres como Recurso 11, 79 .....	(703) 836-2858
Madres de Preescolares (MOPS) 50 .....	(703) 750-2962
Madres Ofreciendo Apoyo a Otras Madres(MOMS Clubs) 50	
MOMS Club of Alexandria–Sur 50 .....	(866) 206-9067 ext. 1594
MOMS Club of Alexandria–Nordeste 50 .....	(866) 251-5169 ext. 1083
MOMS Club of Alexandria–Oeste 50 .....	(800) 699-2466 ext. 703-733-7333
Marih, Centro 79 .....	(703) 370-4774
Matters on Maternity 15 .....	(703) 506-3636
Maury Center 33, 63 .....	(703) 683-2348
Maury Elementary School 56 .....	(703) 706-4440
Medicaid Helpline 27 .....	(800) 552-8627
Medicaid–Alexandria Departamento of Human Servicios 22, 28 .....	(703) 838-0700
Meeting House Co-Operative Pre-School 42 .....	(703) 549-8037
Mental Health Referral Associates, Inc. 7 .....	(703) 960-4070
Minnie Howard 9th Grade Center 72 .....	(703) 824-6750
Madres Mochas–Capitolo de Alexandria 50	
Moderate Income Homeownership Program 23 .....	(703) 838-4622
Mount Vernon Community School 56 .....	(703) 706-4460
Mount Vernon Recreación Center 63 .....	(703) 838-4825

## N

Nannie J. Lee, Centro de Recreación 50, 63 .....	(703) 838-4845
Narcóticos Anónimos 8, 71 .....	(703) 532-1255 (800) 543-4670
National Adoption Information Clearinghouse 16 .....	(888) 251-0075
National Alliance for Caregiving 27 .....	(301) 718-8444

National Black Child Development Institute, Inc. 16 .....	(800) 556-2234
National Camp Association 65 .....	(800) 922-2267
National CASA (Court Appointed Special Advocate) 16 .....	(800) 628-3233
National Center for Children in Poverty 16 .....	(646) 284-5678
National Center for Missing and Exploited Children 16 .....	(800) 843-5678
National Center on Institutions and Alternatives 80 .....	(703) 684-0373
National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect 16 .....	(800) 394-3366
National Council of La Raza 16 .....	(202) 785-1670
National Criminal Justice Reference Service 16 .....	(800) 851-3420
National Education Association 16 .....	(202) 833-4000
National Family Caregivers Association 27 .....	(301) 942-6430
National Head Start Association 16 .....	(703) 739-0875
National Immunization Hotline 45 .....	(800) 232-2522 (800) 232-0233 (Spanish)
National Information Center for Children & Youth with Disabilities 16, 30, 37 .....	(800) 695-0285
National Urban League Incentive to Excel Succeed (NULITES) 66, 81 .....	(703) 836-2858
Northern Virginia AIDS Ministry (NOVAM) 78 .....	(703) 746-0440
Northern Virginia Credit Counsel 22 .....	(703) 836-8772 (800) 747-4222
Northern Virginia Family Services 55, 70, 80 .....	(703) 385-3267 main office
Northern Virginia Regional Juvenile Detention Home 25, 81 .....	(703) 751-3700
Northern Virginia Training Center 31 .....	(703) 323-4021
Northern Virginia Urban League, Inc. 11, 26, 66, 76, 79, 81 .....	(703) 836-2858
NULITES 66, 79, 81 .....	(703) 836-2858

## O

Oficina de Personas Mayores y Servicios para Adultos 27 .....	(703) 838-0920
Oficina de la Juventud–Project Discovery 74 .....	(703) 838-0915
Oficina de Derechos Humanos de Alexandria 18 .....	(703) 838-6390
Oficina de la Fiscalía de la Mancomunidad de Alexandria 27 .....	(703) 838-4100
Oficina de la Mujer de Alexandria 21, 61, 70 .....	(703) 838-5030
Oficina del Sheriff de Alexandria 27 .....	(703) 838-4111
Oficina de Vivenda de Alexandria 23 .....	(703) 838-4622
Oficina de Voluntarios de Alexandria 32, 86 .....	(703) 836-2176
Old Town Montessori School 42 .....	(703) 684-7323

## P

Para Ahora con el Abuso de los Niños (SCAN) 11, 20 .....	(703) 836-1820
Parent Educational Advocacy Training Center (PEATC) 30, 37 .....	(703) 923-0020 (800) 869-6782
Parents Anonymous 16 .....	(909) 621-6184
Parque de la Ciudad para Patinar 34 .....	(703) 838-4343 información solamente
Patrick Henry Elementary School 56 .....	(703) 461-4170
Patrick Henry Recreación Center 63 .....	(703) 751-7052
Personas de Abogacía Especial Designadas por la Corte de Alexandria (CASA) 20 .....	(703) 836-1820
Planeamiento Familias de Virginia del Norte/Planned Parenthood 79 .....	(703) 533-5651
Police Athletics League 84 .....	(703) 838-4520
Programa de Asistencia para Refugiados 21 .....	(703) 838-0700
Programa de Asistencia a los Testigos 27 .....	(703) 838-4100
Programa de Cuidado-en-Albergue de Virginia del Norte 27, 81 .....	(703) 370-0208
Programa de Educación para Padres (SCAN) 11 .....	(703) 836-1820
Programa de Educación Pública (SCAN) 11 .....	(703) 836-1820
Programa de Educación y Orientación para Hispanos 25 .....	(703) 838-0962
Programa de Recreación para Necesidades Especiales 30 .....	(703) 519-3353
Programa SARA 7, 70 .....	(703) 838-5030
Programa de Salud para Refugiados y Inmigrantes 13 .....	(703) 838-4400 ext. 235
Programa de Violencia Doméstica de Alexandria 7 .....	(703) 838-4911 (703) 683-7273
Programa para el Desarrollo de Padres Adolescentes 78 .....	(703) 838-0765
Programa para Mujeres y Niños (WIC) 13, 49, 78 .....	(703) 838-4879
Programas Médicos de Emergencia 25 .....	(703) 838-4660
Programas de Asistencia y Préstamos para la Compra de la Casa Propia 23 .....	(703) 838-4622
Programas de Intervención Preescolares para Niños Incapacitados (2 a 5 Años) 37 .....	(703) 838-5067 (703) 838-4400

Programas Power-Up 84 .....	(703) 838-4345
Proyecto Manhood 60, 81 .....	(703) 838-5030
Proyecto Stepout 60 .....	(703) 838-5030
Promising Practices on Children, Families & Communities 16 .....	(310) 393-0411 ext. 7172
Puesta de Exploradores de Aplicación de la Ley 85 .....	(703) 838-4520

**Q**

Queen Street Clinic 11, 46 .....	(703) 299-9701
----------------------------------	----------------

**R**

Recreación Terapéutica 30 .....	(703) 519-3353
Referimiento para Cuidados de Salud y Recursos 14 .....	(703) 204-3366
Residential Youth Servicios, Inc. 83 .....	(703) 548-8334
Resource Mothers/Madres como Recurso 11, 79 .....	(703) 836-2858
Resurrection Children's Center 43 .....	(703) 578-1314
Retired & Senior Volunteers Program (RSVP) 32 .....	(703) 549-1607

**S**

Safe Kids 44 .....	(703) 698-3075
Salud Mental Juvenil y de la Familia 55 .....	(703) 838-6400
Salvation Army 22 .....	(703) 836-2427
Samuel W. Tucker Elementary School 56 .....	(703) 933-6300
SCAN <i>Vea Para Ahora con el Abuso...</i>	
Scholarship Fund of Alexandria/Fondo de Becas 74 .....	(703) 824-6730
Secondary Training & Education Program (STEP) 72 .....	(703) 824-6631
Seguridad de los Niños de la División de Vehículos de Virginia 44	
Senior Resource 27	
Senior Taxi 28	
Service Source 30, 82 .....	(703) 461-6000
Servicios Legales especializados para Personas con VIH/SIDA 24 .....	(703) 684-5566
Servicios de Adopción 18 .....	(703) 838-0771
Servicios de Alexandria para Personas Mayores 21, 29 .....	(703) 894-0311
Servicios de Bienestar para el Niño 18 .....	(703) 838-0895
Servicios de Libros Hablantes 32 .....	(703) 519-5911
Servicios de Padres Temporales 18 .....	(703) 838-0769
Servicios de Protección para Adultos 28 .....	(703) 838-0778 (888) 832-3858
Servicios de Protección para el Niño 18, 49 .....	(703) 838-0800 (800) 552-7096
Servicios para la Familia de los Metodistas Unidos de Virginia 7, 70 .....	(703) 941-9008
Servicios e Intervención para los Destituidos 23 .....	(703) 838-0901
Sexual Assault Response & Awareness (SARA) 7, 70 .....	(703) 838-5030
Sheltercare Program of Northern Virginia 27, 81 .....	(703) 370-0208
SIDS Alliance of the Mid-Atlantic 43 .....	(703) 933-9100 (800) 221-7437
Social Services Advisory Board 17 .....	(703) 838-0701
Sociedad del Bienestar del Niño de Alexandria, La 19	
St. Anthony's Day School 41 .....	(703) 836-9123
St. Clement Episcopal Day School 41, 57 .....	(703) 998-8795
St. Coletta of Greater Washington, Inc. 31 .....	(703) 683-3686
St. Mary's School 43, 57 .....	(703) 549-1646
St. Paul's Nursery School and Kindergarten 43 .....	(703) 549-1974
St. Rita School 57, 72 .....	(703) 548-1888
St. Stephen's & St. Agnes Extended Day 58 .....	(703) 212-2737
St. Stephen's & St. Agnes Lower School 57 .....	(703) 212-2736
St. Stephen's & St. Agnes Middle School 57, 72 .....	(703) 212-2741
St. Stephen's & St. Agnes Upper School 72 .....	(703) 751-2700
State and Local Hospitalization 22 .....	(703) 838-0700
Stop Child Abuse Now of Northern Virginia (SCAN) 11, 20 .....	(703) 836-1820
Sustento de Menores 18 .....	(866) 488-2591

## T

T.C. Williams High School 72 .....	(703) 824-6800
Talking Book Service 32 .....	(703) 519-5911
Teddy Bear Day Care I & II 41 .....	(703) 370-5777 Reynolds 671-7382 Merton
Teen Emergency Shelter 83 .....	
Teen Parent Nurturing Programs 78 .....	(703) 838-0765
Temporary Assistance to Needy Families (TANF) 21 .....	(703) 838-0700
Tenants' and Workers' Support Committee 24 .....	(703) 684-5697
Tiny Tots Playroom 41 .....	(703) 683-5130
Trinity M.O.P.S. Pre-School 43 .....	(703) 549-7422

## U

U.S. Dept. of Transportation's Auto Safety Hotline 44 .....	(800) 424-9393
United Methodist Family Services of Virginia 7, 70 .....	(703) 941-9008
United Way de Alexandria 18 .....	(703) 549-4447
<b>Universidad Comunitaria de Virginia del Norte–Alexandria</b>	
Comunidad y Cursos de Desarrollos 9 .....	(703) 845-6329 (703) 845-6212
Educación Profesional y Continua 74 .....	(703) 845-6227 (703) 845-6010 after hours
Centro de Consejería 74 .....	(703) 845-6301
Asistencia Financiera 74 .....	(703) 845-6350
Servicios de Educación Universitaria 9 .....	(703) 845-6301
Untouchables 64 .....	(703) 838-5075

## V

Valley Drive Pre-School 43 .....	(703) 379-6918
Vanguard Servicios Unlimited 71 .....	(703) 841-0703
VICAP (Virginia Insurance Counseling & Assistance Program) 27 .....	(703) 228-1732
VIH, Clínica para el Examen del 76 .....	(703) 838-4389
Violencia Dómicista, Grupo de Apoyo 7 .....	(703) 838-4911
Virginia Child Abuse Hotline 49 .....	(800) 552-7096
Virginia Division of Motor Vehicles' Child Safety/Seguridad de los Niños 44 .....	
Virginia Early Intervention 32, 37 .....	(800) 234-1448
Comisión de Empleo de Virginia 20, 82 .....	(703) 813-1300
Virginia Insurance Counseling & Advocacy Program. <i>See</i> VICAP .....	
Vivenda Transitoria Alive!, Inc. 22 .....	(703) 684-1430

## W

Washington Street Methodist Pre-School 43 .....	(703) 549-7931
Well Spouse Foundation 27 .....	(202) 942-1769
Westminster Weekday Pre-School 43 .....	(703) 549-5267
William Ramsay Elementary School 56 .....	(703) 824-6950
William Ramsay Recreación Center 63 .....	(703) 838-4826
Winter Shelter 22 .....	(703) 548-7500
WIC Women, Infant and Children Program 13, 49, 78 .....	(703) 838-4879
Wright to Read 58 .....	(703) 549-0111

## Y

Y-Me of the National Capital Area 13 .....	(703) 461-9616
Y.M.C.A. 51, 58, 64, 66 .....	(703) 838-8085
Después de Clases 64 .....	(703) 838-8085 ext. 209
Campamento de Verano 66 .....	(703) 838-8085 ext. 209
Youth Power 78 .....	(703) 838-4400 ext. 215